سيّدتي
SAYIDATY.NET
مجلّة المرأة العربية
Issue 2088
13 March 2021

MILAN FASHION WEEK

خريف وشتاء 22/21

نِسَاء TECH

7 شابات عربيات
برعن في التكنولوجيا

هبة القواس
ورحلة في كنوز
السعودية

الأميرة هند آل سعود
رائدة العمل التطوّعي


ISSN 1319-0857


ROLEX





القلوب الكبيرة

الشغف بالعمل التطوعي خصلة إنسانية نبيلة يمتلكها أصحاب القلوب الكبيرة. العطاء من دون مقابل يفتح لصاحبه أبواباً لا حصر لها ليسهم في تغيير حياة كثير من البشر.

مدّ يد العون تجاه الآخرين ممن هم أقل حظاً وأكثر ضعفاً، وإطلاق المبادرات للتعاون والتكاتف لخدمة البشرية أساس لتحصين المجتمع ضد الأزمات.

يتضمن عددنا حواراً ثرياً مع الأميرة هند بنت عبدالرحمن آل سعود، رئيسة مجلس إدارة جمعية فكرة للابتكار وريادة الأعمال الاجتماعية، السفيرة الدولية من الشبكة الإقليمية للمسؤولية المجتمعية التي تؤمن بأن العمل التطوعي ليس تشريفاً بل أمانة ومسؤولية تحتم علينا بذل كل ما في وسعنا لإنماء الوطن وترسيخ القيم الإيجابية لدى الأجيال القادمة.

حدثتنا الأميرة هند عن أهمية ابتكار نماذج استثمارية تمويلية تسهم في التنمية الاجتماعية والاقتصادية، وعبرت عن الحاجة الملحة لتأسيس حاويات فكرية ومسرعات أعمال تساعد الشباب صناع التغيير على إيجاد حلول مبتكرة قابلة للتطبيق تعالج مختلف القضايا.

والسياق ممتد عبر صفحاتنا لتسليط الضوء على خدمة البشرية عبر ملف خاص يضم لقاءات مع 7 شابات عربيات برعن في عالم التكنولوجيا والبرمجة.

خلال أزمة جائحة كوفيد - 19، تمكّن الإنسان من تجاوز تحديات جمّة بفضل التطورات التقنية التي يسّرت العمل عن بعد وإقامة الندوات وتبادل المعلومات في مختلف المجالات والتواصل صوتياً ومرئياً مع الأهل والأحباب حين توقفت رحلات الطيران وأُغلقت المطارات.

استحداث طرق لخدمة الإنسان ركيزة أساسية تضمن سلامة المجتمع.



لمى ابراهيم الشثري







أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرة التحرير **كاتيا دبغي**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا حوراني - آمال منذر - رولا زعزع عياد**
ميرنا عباس - عتاب نور - زهراء الخالدي
سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net

 sayidatynetpage  sayidatynet
Instagram: sayidatynet

المسؤولون عن التحرير في المكاتب
بيروت: **كلودين كميد** - البحرين: **بدور المالكي** - القاهرة: **مصطفى عبد العال** - لندن: **سميرة التميمي**
المغرب: **سميرة مغداد** - تونس: **الطيب فراد**

الإخراج الفني:
ناتالي ديب - سمر شبّاني - جومانة أبو شقرا
غرافيك وتنسيق الصور:
حسين علوي - ألان الزعنّي

شركات نشر


الشركة السعودية للأبحاث والنشر
www.srpc.com


الخليجية للإعلان والعلاقات العامة
www.alkhaleejiah.com


الشركة السعودية للتوزيع
www.saudidistribution.com


الشركة السعودية للنشر المتخصص
www.sspc.com.sa


الشركة العربية للوسائل
www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 4419933 1 966+ | **فاكس:** 2121774 1 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

CONTENTS

فهرس

10

42



18

50


94


60


102


66

74

120



ولي العهد الأمير محمد بن سلمان خلال وصوله إلى حلبة السباق

بحضور ولي العهد الأمير محمد بن سلمان

«فورمولا إي» الدرعية..

حدث عالمي بأجواء سعودية تاريخية

في إنجاز سعودي تاريخي جديد، وبحضور ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، احتضنت منطقة الدرعية التاريخية في الرياض النسخة السابعة من سباق «فورمولا إي» للسيارات الكهربائية خلال الفترة 26 و27 فبراير الماضي، حيث شهدت البطولة وللمرة الأولى في تاريخ منافساتها سباقات ليلية، باستخدام أضواء كاشفة منخفضة الاستهلاك وصديقة للبيئة، لتدخل السعودية بذلك التاريخ وليضاف الحدث إلى أجندة الفعاليات الرياضية العالمية التي نظمتها واستضافتها السعودية مؤخراً، والتي تعكس الإمكانات الاحترافية والتقدم الرياضي الذي تجسده «رؤية 2030».
«سيدتي» رصدت أهم المحطات التي شهدها السباق العالمي.

الرياض | **يارا طاهر Yara Taher - فطين عبيد Fateen Obaid**
الصور مقدمة من وزارة الرياضة



قبل بدء السباق



فريق نيسان من الفرق المشاركة في السباق

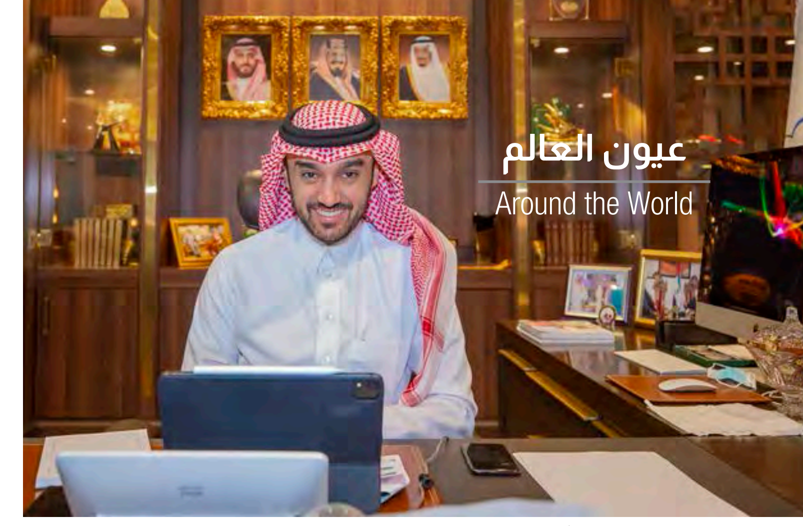
حضور ولي العهد

وسط حفاوة وترحيب كبيرين، رعى ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان، الجولة الثانية من السباق، بحضور الأمير تركي بن محمد بن فهد بن عبد العزيز وزير الدولة عضو مجلس الوزراء، والأمير بدر بن عبد الله بن فرحان وزير الثقافة، والأمير خالد بن سلطان الفيصل رئيس الاتحاد السعودي للسيارات والدراجات النارية، والأمير فهد بن جلوي بن عبد العزيز نائب رئيس اللجنة الأولمبية العربية السعودية، والأمير راكان بن سلمان بن عبد العزيز، وعدد كبير من المهتمين برياضة سباقات الفورمولا وحشد من الضيوف.

نجاح رياضي

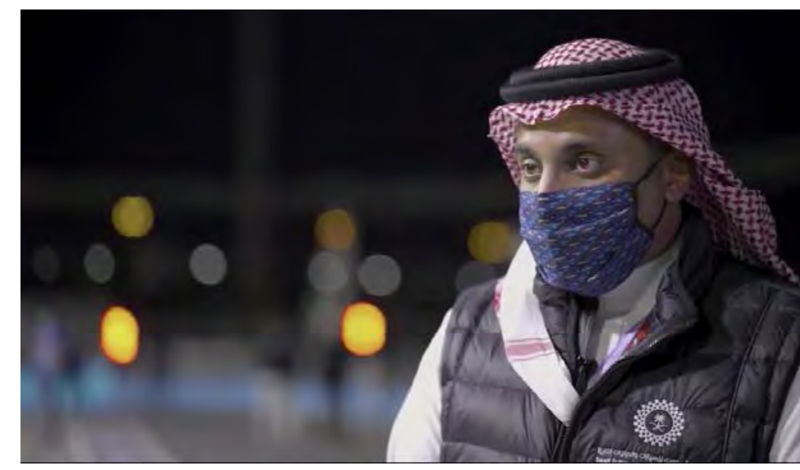
أشاد الأمير عبدالعزيز بن تركي الفيصل، وزير الرياضة، بالبطولة في كلمة له جاء فيها: «للموسم الثالث على التوالي، نفخر في السعودية باستضافة سباق «فورمولا إي» الدرعية، لنفتتح من خلاله جدول سباقات بطولة العالم لـ«فورمولا إي». لقد كان العام 2020 عاماً مليئاً بالتحديات والصعوبات جرّاء الجائحة العالمية، فيروس كورونا المستجد، لكن بتوفيق من الله، ثم بقيادة وحكمة مولاي خادم الحرمين الشريفين وولي العهد، وبدعمهما السخي اللامحدود للقطاع الرياضي، نجحنا في تخطي هذه الظروف، وضمان استمرار استضافة أهم وأبرز الفعاليات الرياضية العالمية، بما يتوافق مع رؤية السعودية 2030، مع تطبيقنا أعلى المعايير الصحية العالمية، والتواصل الدائم مع الاتحادات العالمية والشركات المنظِّمة، لنقدّم للعالم كما اعتدنا صورة جميلة، تعكس مكانة السعودية، وتُبهر العالم».

بداية انطلاق السباق العالمي في حلبة الدرعية



وزير الرياضة الأمير عبد العزيز بن تركي الفيصل

وزير الرياضة الأمير عبدالعزيز بن تركي الفيصل:
نجحنا في تخطي الظروف، وضمان استمرار استضافة أهم وأبرز الفعاليات الرياضية العالمية



الأمير خالد بن سلطان الفيصل رئيس مجلس إدارة الاتحاد السعودي للسيارات والدراجات النارية

الأمير خالد بن سلطان الفيصل:
ما شهدته النسخة الحالية من السباق من إقامة المنافسات ليلا للمرة الأولى في تاريخ البطولة العالمية، دليلٍ على قدرات السعودية العالية

أحداث عالمية

فيما عدّ الأمير خالد بن سلطان الفيصل، رئيس مجلس إدارة الاتحاد السعودي للسيارات والدراجات النارية استضافة السعودية بطولة العالم، «فورمولا إي»، مثالاً آخر على التطور الكبير الذي شهدته في الأعوام القليلة الماضية، في استضافة وتنظيم أبرز الأحداث الرياضية العالمية في مختلف الألعاب، بدعم كبير ومباشر من قِبل خادم الحرمين الشريفين، وولي العهد الأمين، وما تشهده النسخة الحالية من السباق من إقامة المنافسات ليلاً للمرة الأولى في تاريخ البطولة العالمية، لهو خير دليلٍ على قدرات السعودية العالية وحضورها القوي دولياً».

الموسم الثالث

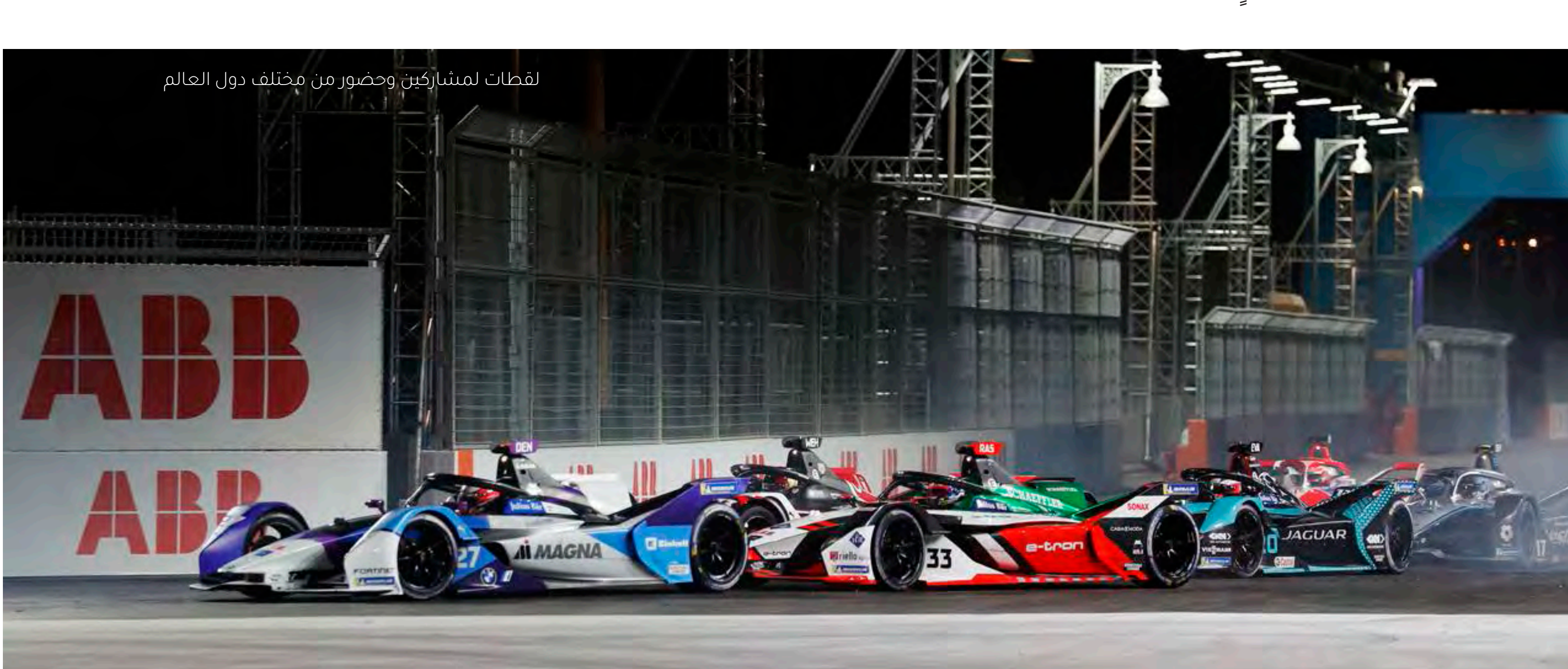
انطلق سباق «فورمولا إي الدرعية 2021» للسيارات الكهربائية على أرض الدرعية التاريخية المُسجَّلة في قائمة يونسكو للتراث العالمي للموسم الثالث على التوالي، بتنظيم من وزارة الرياضة، بالتعاون مع الاتحاد السعودي للسيارات والدراجات النارية، وذلك ضمن الموسم السابع لبطولة العالم «إي بي بي فيا فورمولا إي» على حلبة سباق بلغ طولها 2,83 كيلومتر، فيما بلغ عدد الدورات التي ضمها السباق 21 دورة، احتضنتها الجدران القديمة، وهو المكان الأول لانطلاق بطولة «فورمولا أي» العالمية قبل سنوات.

سباق تاريخي

وحظيت هذه النسخة من السباق بتطبيق أفضل المبادرات العالمية في مجال الاستدامة البيئية والاقتصادية فيها، بما يعكس «الرؤية السعودية 2030»، من خلال إضاءة الحلبة بتقنية LED ذات الاستهلاك المنخفض للطاقة. حيث تمَّ تقليصها بنسبة 50 %، وتشغيل مصابيح الإضاءة الكاشفة بطاقة متجددة بالكامل من مواد مستدامة، تمَّ إنتاجها من زيتٍ نباتي مهدرج منخفض الكربون وعالي الأداء، ليصبح السباق أول سباق ليلي في تاريخ بطولات «الفورمولا إي» في العالم.

مراحل السباق

أصبحت «الفورمولا إي» وجهة لأفضل السائقين والفرق والمصنعين في العالم منذ انطلاقتها للمرة الأولى على مستوى العالم في عام



لقطات لمشاركين وحضور من مختلف دول العالم

السائق الهولندي نيك فريز بعد تتويجه بالجولة الأولى لـ «فورمولا إي»

2014، وشارك في السباق العالمي في نسخة هذا العام 24 متسابقاً من 12 فريقاً عالمياً من مختلف دول العالم، أبرزها: فرنسا، وسويسرا، وألمانيا، وبريطانيا، والبرتغال، والبرازيل، والصين، ونيوزيلندا. ووسط أجواء حماسية حفلت بالإثارة والتشويق بدأ السباق في اليوم الأول من البطولة بالتجارب الحرة ظهراً، تلتها التجارب التأهيلية لأربع مجموعات، ثم السوبر بول لتحديد المراكز الستة الأولى، ثم سباق «فورمولا إي الدرعية»، وبعد انتهائه، نُظِّم المؤتمر الصحفي، والمقابلات الإعلامية، حيث حضر السباق أكثر من 130 إعلامياً من السعودية ودول العالم، مثّلوا عشر قنوات تلفزيونية، و60 وسيلة إعلامية مطبوعة وإلكترونية.

تتويج الفائزين

في نهاية الجولة الأولى من السباق توَّج الأمير عبدالعزيز بن تركي الفيصل، وزير الرياضة، وبحضور الأمير خالد بن سلطان بن عبدالله الفيصل، رئيس مجلس إدارة الاتحاد السعودي للسيارات والدراجات النارية الهولندي «نيك فريز» بالمركز الأول في الجولة الأولى، فيما حلَّ السويسري «إدواردو مونتارا» ثانياً، وجاء النيوزيلندي ميتش إيفانزا ثالثاً. وفي الجولة الثانية، التي أقيمت في اليوم الثاني من البطولة واستمرّت لمدّة (45) دقيقة، وسط تنافس كبير من المتسابقين الذين بلغ عددهم (23) سائقاً، يمثلون 12 فريقاً عالمياً تفوَّق المتسابق البريطاني سام بيرد محققاً المركز الأول للمرة الثانية في تاريخه، تلاه المتسابق الهولندي روبن فراينز في المركز الثاني، وثالثاً المتسابق الفرنسي جان إيريك فيرن.



البريطاني سام بيرد من فريق جاكوار ريسينج الفائز بلقب الجولة الثانية من السباق

الجولات المقبلة

تنتقل منافسات سباق «فورمولا إي» إلى إيطاليا، التي تستضيف الجولة الثالثة في العاشر من إبريل المقبل، ويتواصل السباق في الجولة الرابعة في فرنسا، وتليها الجولة الخامسة في موناكو، وبعدها كوريا الجنوبية التي تحتضن الجولة السادسة، ثم ألمانيا الجولة السابعة، والولايات المتحدة الجولة الثامنة، وبريطانيا الجولتين التاسعة والعاشرة، والصين الجولة 11، والمكسيك الجولة 12، وأخيراً تشيلي 13 و14.

الأميرة هند بنت عبدالرحمن آل سعود:
العمل التطوعي ليس تشريفاً بل أمانة ومسؤولية

منذ طفولتها تربت على مساعدة الغير، فاستمرت في درب الخير حتى لقبت برائدة العمل التطوعي لجهودها في دعم المبادرات الإنسانية محلياً ودولياً، وأضحت أنموذجاً وطنياً يحتذى به، أما في عالم الأعمال فلها باع طويل في دعم الأعمال وريادتها.
الأميرة هند بنت عبدالرحمن آل سعود، رئيسة مجلس إدارة جمعية فكرة للابتكار وريادة الأعمال الاجتماعية، والتي اختيرت ضمن قائمة الشخصيات العربية الأكثر تأثيراً في مجال المسؤولية الاجتماعية لعام 2020، وسفيرة دولية للمسؤولية المجتمعية من الشبكة الإقليمية للمسؤولية المجتمعية.. في حوار خاص مع «سيدتي»..

جدة | **ولاء حداد Walaa Hadda**
تصوير | **حسين الأهدل Husain Alahdal**
تنسيق أزياء | **رهام أبو الفرج Reham Abulfaraj - وفاء الدخيل | Wafa Aldekhail**
مكياج | **الحسناء عبدالرحمن Al Hasnaa Abdulrahman**
العباءات | **المصممة أروى العماري Arwa Alammari**
مكان التصوير | **قصر المصمك التاريخي في الرياض**

كيف تفضلين أن تقدمي نفسك للقراء؟
سيدة سعودية طموحة، أسعى لتطوير ذاتي وتطوير أبنائي والإسهام في دعم وتطوير وطني ومجتمعي، وبذل النفس في عمل الخير وإيصال الأفكار النيرة للمجتمع.. مليئة بالعزم عاشقة للتحدي، والصبر إحدى الركائز التي أعتمد عليها بعد الله عز وجل في نجاحي. اليأس والاستسلام ليس لهما مكان عندي. الإصرار وتكرار المحاولات هو جزء لا يتجزأ من منهج حياتي.

الإنسان مدني بطبعه

حدثينا عن بداية توجهك للعمل التطوعي..
لا شك أن الإنسان مدني بطبعه، اجتماعي بفكرته، فلا يخفى للجميع أن أعظم ما يبذل الإنسان به نفسه هو عمل الخير وابتغاء الأجر من الله. العمل التطوعي كفكرة لم تكن حديثة عهد، حيث التماس أهمية العمل التطوعي كان منذ نعومة أظفاري، ووالداي ربياني على هذا الشغف النبيل ولله الحمد ترعرعت عليه، وذلك إيماناً منهما بأن النشاط التطوعي يعزز المهارات والإبداع في شتى المجالات، ويقود إلى أفكار إيجابية تسهم في خدمة وبناء المجتمع، حيث انخرطت في العديد من المشاركات والأنشطة التطوعية المدرسية واستمررت عليها.

ما أبرز المبادرات التطوعية التي أسهمتِ بها؟
ما بعد المرحلة الدراسية شاركت في العديد من الأعمال التطوعية، مستثمرة تجربتي المتواضعة في تلك المرحلة ولأعززها في مختلف المجالات والمبادرات التطوعية سواء على المستوى الوطني أو الإقليمي، ومن أبرزها حملة «نعين ونعاون» التي بدأت أعمالها مع جائحة كورونا وصدر منها عدة مبادرات. كما ترأست المبادرة الوطنية «قافلة أبناء الشهداء» في عام 2019، وشاركت فريق التأهيل الدولي لذوي الإعاقة منذ عام 2008 حتى 2018، بغرض خدمة الأطفال ذوي الإعاقة وذويهم، بالإضافة إلى رئاسة ورعاية العديد



من المؤتمرات الإقليمية، ومنها ترأست مؤتمر المرأة العربي التاسع «المرأة العربية قوة التأثير نحو قيادة التغيير» في جمهورية مصر العربية الشقيقة عام 2019، وترأست المؤتمر العربي الثاني «الإبداع والريادة» المقام في لبنان الشقيق عام 2018، ورعاية مؤتمر المرأة العربي السابع في الإمارات العربية المتحدة الشقيقة عام 2017.

العمل التطوعي أمانة ومسؤولية

أحد أهداف رؤية المملكة هو الوصول إلى مليون متطوع، برأيك ما مدى أهمية الجانب التطوعي مجتمعياً؟

في نظري أن العمل التطوعي ليس تشريفاً أو ترفيهاً، ولكنها أمانة ومسؤولية؛ حيث يمنح الإنسان ما لديه من جهد ووقت ومال للآخرين من دون انتظار مقابل. ويعدّ العمل التطوعي من الركائز المهمة لتقدم المجتمع وإنماء الوطن، وتعزيز لقيم التعاون والتعاطف بين البشرية.. قال الله تعالى: «وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ». كما أن رؤية 2030 المباركة أكدت على أهمية الأنشطة التطوعية وأثرها على ترسيخ القيم الإيجابية في شخصيات أبنائنا، وأصدرت نظام العمل التطوعي ليتم تنظيم طبيعة الأعمال التطوعية. كما تضمنت الرؤية دعم وتعزيز الأعمال والمشروعات والبرامج ذات الأثر الاجتماعي، ومنها تسهيل تأسيس القطاعات غير الربحية، وفق نموذج مؤسسي؛ لا سيما مع صدور نظام الجمعيات والمؤسسات الأهلية ونظام الهيئة العامة للأوقاف.

من المؤكد أن اختيارك سفيرة لمناصرة جهود مكافحة كورونا جاء لجهود في هذا المجال، حدثينا عن هذا الاختيار.

أولاً، أود التقدم بخالص الشكر والعرفان للكوادر الطبية والجهات الأمنية كافة بما يبذلونه على مدار الساعة في حماية المجتمع من جائحة كورونا. ونحمد الله سبحانه وتعالى على ما حبانا الله به من ولاة أمر ذوي حكمة وإدارة للأزمة بمهنية عالية تمثلت بقرارات نوعية وإنجازات كبيرة تتناسب مع التحديات الصحية المتجددة. ويشرفني أن أكون جزءاً من منظومة الجهود في مكافحة كورونا، وذلك من خلال اختياري من الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية سفيرة مناصرة للجهود الدولية لمكافحة كورونا، وذلك لدعم الاستجابة الدولية لمكافحة هذا الوباء.

وعلى ضوء ذلك سأشارك نخباً من الشخصيات العربية والدولية المعروفة، من خلال إسهاماتهم في استثمار حضورهم المجتمعي والدولي البارز في توجيه رسائل مؤثرة وذات قيمة عبر العديد من القنوات والمنابر الإعلامية إلى المجتمعات والأفراد حول الدور المأمول منهم خلال هذه الأزمة.

حملة «نعين ونعاون»

مؤخراً شاركت في حملة «نعين ونعاون»، ما أهداف هذه الحملة وما مدى مشاركتك بها؟

في البداية أتقدم بخالص الشكر والتقدير للقائمين والمشاركين في هذه الحملة الإنسانية الرائعة، والتي لاقت اهتماماً ورعاية كريمة غير مستغربة من ولاة الأمر والمسؤولين، حفظهم الله؛ حيث تم تدشينها من إمارة منطقة الرياض، وبالشراكة مع وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية ووزارة الصحة. كما أشكر مؤسسة «وقف شباب خير أمة» التي نفذت الحملة الإنسانية للإسهام في مواجهة آثار جائحة كورونا، وذلك إيماناً بدورهم المجتمعي، وتحقيقاً لواجبهم الوطني. وتضمنت الحملة عدة مبادرات كانت أولها مبادرة «صحة وأمان» لمساندة المناوبين من رجال الأمن ومنسوبي الصحة من خلال توزيع وجبات وبطاقات شكر لهم. بالإضافة لمبادرة «دواؤكم واصل»؛ حيث تم توصيل أكثر من 4500 وصفة دواء من مدينة الأمير سلطان الطبية ومستشفى الملك فيصل التخصصي. وكذلك مساندة الأسر المتضررة من أزمة كورونا بتوزيع سلال غذائية، والعديد من المبادرات الأخرى كان آخرها «أطهر البيوت» لتعقيم عدد من المساجد والجوامع بمدينة الرياض؛ لاستقبال المصلين بعد فترة الحجر.

كسيدة أعمال، برأيك ما العوامل التي ساعدت المرأة السعودية للنجاح في عالم الأعمال؟

برأيي، إن ثقة ولاة الأمر حفظهم الله، بأهمية دور المرأة السعودية في تطوير كثير من المجالات هو العامل الرئيس في نجاح المرأة السعودية في ريادة الأعمال، حيث أثبتت وعلى مدى عقود طويلة أن المرأة السعودية قادرة على استلهام التجارب العالمية المختلفة في نطاق الأعمال، وتكييفها بما يتناسب مع ثقافة المجتمع وسوق العمل الوطني.. فالمرأة السعودية لديها الآن الخبرات التراكمية في ريادة الأعمال. كما أن رؤية 2030 المباركة اقتضت أن المرأة السعودية تعد عنصراً مهماً من عناصر القوة الوطنية، وسيتم الاستمرار نحو تنمية مواهبها واستثمار طاقاتها وتمكينها من الحصول على الفرص المناسبة لها لبناء مستقبلها.

الحاجة إلى التنمية المستدامة

وماذا عن «جمعية فكرة لريادة الأعمال الاجتماعية» التي تترأسين مجلس إدارتها؟

أصبحت الحاجة إلى التنمية المستدامة مطلباً ملحاً بسبب التحديات المتنامية. ومن التحديات التي تواجه المملكة العربية السعودية ضعف نمو القطاع غير الربحي وقلة إسهاماته في الناتج المحلي الإجمالي، وذلك لأن الأنشطة الاجتماعية في المملكة حالياً تركز على أنشطة البر الخيرية التقليدية بدلاً من تطوير منظمات ريادة اجتماعية تسعى للاستدامة المالية منذ تأسيسها، أو ابتكار حزم ونماذج استثمارية تمويلية ذات أثر اجتماعي تسهم في التنمية الاجتماعية والاقتصادية وتعالج الكثير من القضايا. ومن ذلك نحن بحاجة لتأسيس حاويات فكرية حاضنات ومسرعات الأعمال تساعد الشباب والفتيات صناع التغيير الإيجابي لإيجاد حلول مبتكرة وقابلة للتطبيق لمعالجة وتسوية المشكلات المجتمعية. وتحقيقاً لتطلعات رؤية المملكة 2030؛ أتت جمعية فكرة للابتكار وريادة الأعمال الاجتماعية، أول جمعية أهلية على مستوى المملكة، وهي جمعية مهنية تهدف لتعزيز مفهوم ريادة الأعمال الاجتماعية،

أصبحت الحاجة إلى التنمية المستدامة مطلباً ملحاً بسبب التحديات المتنامية

المرأة السعودية ستمضي قدماً في المشاركة بتحقيق رؤية السعودية 2030





ونطمح أن يصل أثرنا دولياً. ومن هنا يسرني الدعوة للتفاعل الإيجابي وأن نبذل الجهود الجادة لتطوير هذا القطاع وتمكينه بأدوات مهنية واحترافية، وتمكين المجتمعات التي نوجد فيها. كما أننا بحاجة للعمل بشكل مختلف، وأن نتبع نهجاً تشاركياً لدعم ومساندة رواد الأعمال الاجتماعيين. ونحن واثقون بأن الاستجابة لدعم الابتكار والريادة الاجتماعية ستكون على قدر المسؤولية التي تتطلبها هذه القضية.

ما هي المجالات التي تنصحين المرأة السعودية خاصة بالاستثمار بها؟

لا أود تعيين مجالات معينة للاستثمار، لا سيما مع تحقيق المرأة السعودية نجاحاً وتفوقاً في العديد من المجالات والتي قد لا يمكن حصرها. فهنالك العشرات من التخصصات الأكاديمية والخبرات المهنية التي تمتلكها النساء السعوديات، وعلينا تشجيعهن بالاستثمار بما يمتلكنه من تخصصات ومهارات، وبما يعود بالنفع عليهن وعلى وطنهن.

اهتمام عالمي

أين تقف المرأة السعودية عالمياً كسيدة أعمال، وهل من معوقات مازالت أمامها تحول بينها وبين نجاحها؟

المرأة السعودية حققت تقدماً على المستوى العالمي، حيث تكاد المواد الإخبارية لا تنقطع حول إنجازات المرأة السعودية في مختلف المجالات، الاجتماعية، الاقتصادية، الطبية. وأطلع دوماً على تلك الإنجازات، فعلى سبيل المثال اختيار العالمة سميرة إسلام من أفضل 32 عالمية متميزة في مجال العلوم في وقت سابق، وهي أول سيدة وثاني شخصية سعودية تتولى منصباً رسمياً في منظمة الصحة العالمية، والدكتورة سلوى الهزاع التي تم اختيارها امرأة العام الدولية لمركز السير الذاتية في كامبريدج ببريطانيا، وإدراج اسمها في قائمة الشخصيات المميزة في الولايات المتحدة الأمريكية. وغيرهن الكثير؛ حيث لا يمكنني حصر أسمائهن في سطور هذا اللقاء.

تترأسين مؤتمر المرأة العربية، احكِي لنا عن أهداف المؤتمر الرئيسة، وما مدى إسهام المرأة السعودية به؟

يمثل مؤتمر المرأة العربية أحد الجهود المبذولة والمقدمة من منظمة المرأة العربية، التي بدورها تتبنى مجموعة من الأهداف ومن ضمنها تنمية الوعي بقضايا المرأة العربية في جوانبها الاقتصادية والثقافية، ودعم التعاون المشترك وتبادل الخبرات في مجال النهوض بالمرأة، وتنمية إمكانات المرأة وبناء قدراتها كفرد وكمواطنة على الإسهام بدور فعال في مؤسسات المجتمع وفي ميادين العمل والأعمال كافة، والنهوض بالخدمات الصحية والتعليمية الضرورية للمرأة. وأرى أن إسهام المرأة السعودية في هذا المؤتمر مشرفة، حيث تم نقل تجربة المملكة العربية السعودية في النهوض بالمرأة، باعتبارها شريك النجاح في مختلف الميادين منها الاجتماعية، الاقتصادية، الطبية، والثقافية؛ وذلك ضمن إطار رؤية 2030 التي بدورها تعتمد على ثلاثة محاور، وهي: المجتمع الحيوي، والاقتصاد المزدهر، والوطن الطموح.

مشاركة فعالة للمرأة السعودية

كيف ترين القرارات الجديدة المتعلقة بالمرأة السعودية؟

هنالك العديد من الأوامر والقرارات الكريمة لصالح المرأة، وقد يكون من أبرزها من وجهة نظري الأمر الصادر عن سيدي ومولاي خادم الحرمين الشريفين وهو السماح بقيادة المرأة. كذلك دخول المرأة المجالس البلدية، حيث سجلت النساء أسماءهن كمرشحات في انتخابات المجالس البلدية، وإن عدداً من المرشحات تمكّن من الفوز في انتخابات المجالس البلدية التي أجريت وشاركت فيها المرأة ناخبة ومرشحة. يأتي ذلك من حرص القيادة الكريمة على تمكين المرأة السعودية؛ لتكون عنصراً فعالاً في المجتمع، الأمر الذي يؤكد استمرار مسيرة التنمية في مملكتنا الحبيبة، من دون التعارض مع الالتزام الشرعي والأخلاقي.

القيادة السعودية تعاملت بمهنية عالية وإنجازات كبيرة تتناسب مع التحديات الصحية المتجددة



كلمة توجهينها للمرأة السعودية...

أود القول إن المرأة السعودية جزء لا يتجزأ من هذا الوطن الغالي، والأمل بالله سبحانه وتعالى ثم بها كبير، نحو العطاء لهذا الوطن الغالي، ولنمضي قدماً في المشاركة في مختلف الأصعدة والمجالات التي ستسهم في تحقيق الرؤية الوطنية الفريدة، رؤية المملكة العربية السعودية 2030، وتحت مظلة خادم الحرمين الشريفين وولي عهده الأمين حفظهما الله.

من أنا؟

مها طيبة Maha Taibah
مستثمرة في المشاريع الناشئة مهتمة بعلم نفس العافية
@mahataibah

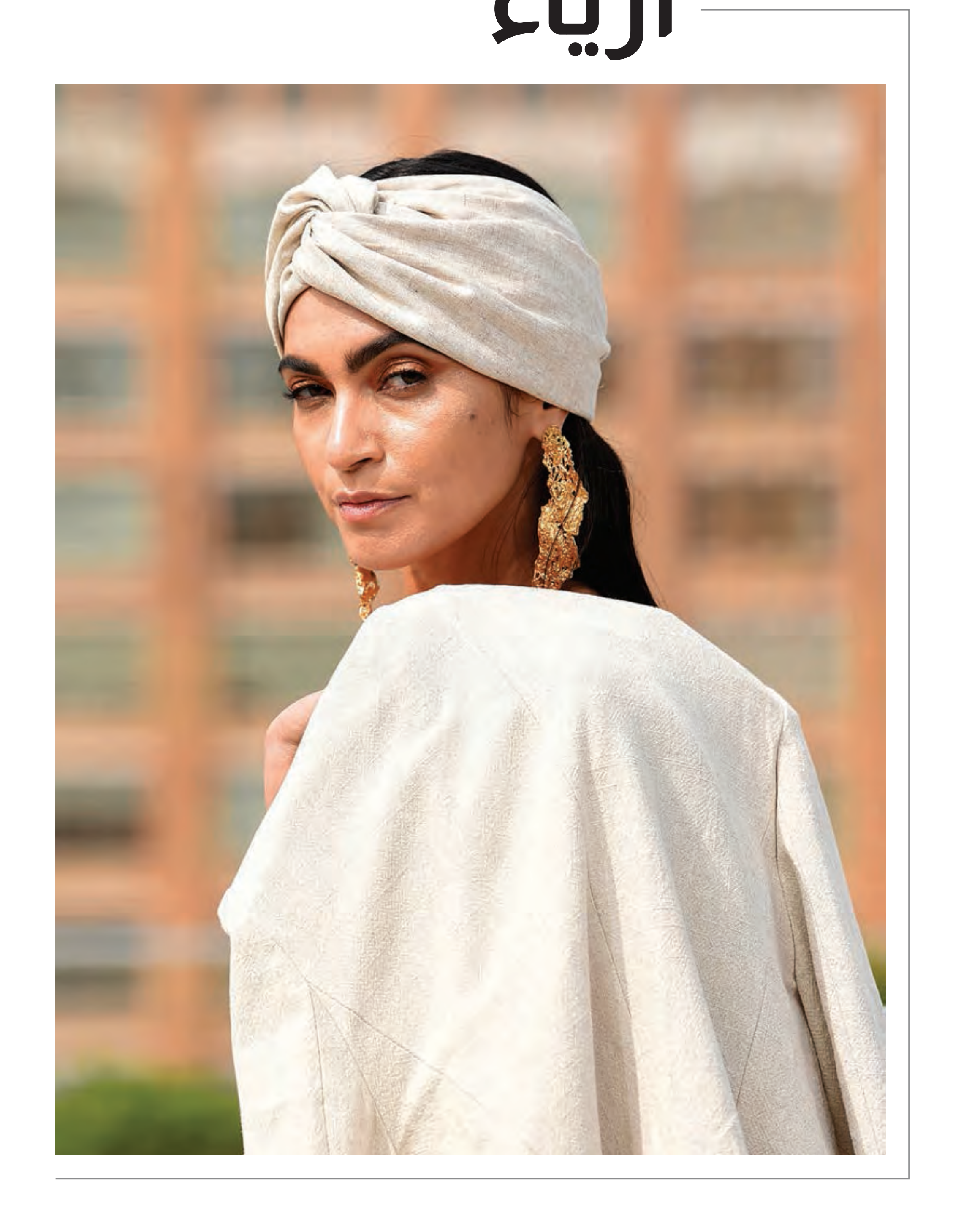


لم يكن سؤال «من أنا؟» مطروح في صغري.. كنت متأكدة أني أعرف من أنا وما هو هدفي في الحياة.

كنت ببساطة شابة سعودية أطمح أن أسهم في تطوير نظام التعليم في وطني، وأن أترك بصمة إيجابية على حياة الملايين من الطلبة والطالبات. صحيح أنني اخترت لنفسي مهمة صعبة ومسؤولية كبيرة ولكن كنت دائماً أعتقد أني أهلٌ لها. وبهذا الهدف والحماسة المصاحبة له ولبدايات الشباب، مضيت قدماً بكل جد واجتهاد.. وفي الحقيقة لم يكن عندي - بفضل الله - ما يمنعني من تحقيق كل ما أريده. استطعت تحقيق أغلب ما طمحت إليه في حقبة لم يكن متوقعاً أن تحقق المرأة السعودية فيها تلك الإنجازات. ومن وظيفة إلى أخرى ومن منصب إلى أعلى زمنٌ مَرّ في ومضة عين، وكلي فخر بإنجازاتي ولله الحمد. ولكن سؤال «من أنا؟» بدأ معي منذ عدة سنوات، بعد أحد أهم الاجتماعات التي أسهمت فيها على مستوى وطني.. والغريب أن هذا السؤال ظهر لي فوراً بعد مشاركة ناجحة أثنى عليها من حضر من العرب والعجم. انتابتني حالة من الضيق والتوتر بعد الاجتماع، عكس ما كنت أتوقع تماماً. فخرجت وأنا أتساءل: «ماذا لو لم يكن ناجحاً؟» «من أنا بدونه؟» هل أنا الوظيفة والمنصب؟ هل أنا الخبرة والمهارة؟ هل أنا الابنة البارة أم أنا الصديقة القريبة؟ «من أنا؟» من أنا من دون حياتي المهنية ومن دون حياتي الخاصة؟ هل أُعرِّف نفسي من خلالهم فقط؟ أم أنا شخصية اعتبارية بغض النظر عن وجودهم؟ هل أنا أفكاري ومشاعري وحواسي الخمس؟ هل أنا جسدي وحدسي واختياراتي؟ من أنا؟ كلما خصصت وقتاً للإجابة عن هذا السؤال القصير والعميق يصيبني الإرهاق، وأحياناً القلق.. حتى لاحظت أنني أصبحت أتجنب السؤال أساساً. كنت قلقة أني لا أجد إجابة شافية ترضيني. بدأت أتعمد أن أُعَرِّف نفسي باسمي فقط من دون لقب، ولا منصب، ومن دون أي قصة. «أهلاً أنا مها، كيف الحال؟»، وبدأت ألاحظ النظرة التي تنتظر مني المزيد، وبدأت أنتبه لغيري الذي يضيف بعد اسمه ألقاباً ومناصب وشهادات وتجارب وقصصاً وعبر.. نعم هذه الأمور حقيقية ومهمة ولكن هل سردها يواسينا إلى أن نكتشف من نحن بدونها؟ وهل ممكن أن نحب أنفسنا ونرضى عنها في غياب التعريفات؟ رحلة اكتشاف «من أنا؟» رحلة جميلة ومتقلبه ومليئة بالمفاجآت والاعترافات.. وبعد البحث والتأمل والقراءة والمناقشات الطويلة مع نفسي ومع غيري من المختصين تأكدت أخيراً أن أفكاري ومشاعري وقراراتي هي الجزء المتغير من كياني.. أما وعيي الداخلي بذاتي وروحي الحقيقية التي تراقب حياتي وتلهمها فثابتة.. وكأني أدركت وجود مسافة بين روحي المستقرة وبين كل الأحداث والأفكار والمشاعر التي تزاحم حياتي.. هذه المسافة الحكيمة تركت لي فرصة أخذ نفس عميق واليقين أن هناك بدائل مختلفة.. وأن حياتي فيلم وأنا المخرجة التي تتحمل مسؤولية مسار القصة بتفاصيلها.. ما زلت أُعرّف نفسي للغير بمنتهى البساطة وبابتسامه هادئة «أنا مها».. ولكني اليوم اقتربت أكثر لروحي الحقيقية وبدأت أستمتع بالجلوس على كرسي المخرج.. كرسي الوعي الداخلي.

FASHION
REPORT

أزياء





إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi

صيحات تعكس مستقبلًا واعداً

في الثالث والعشرين من شهر فبراير/شباط الماضي، انطلقت عروض أزياء موسم خريف وشتاء 2021-2022 في مدينة ميلانو الإيطالية. عروض جاءت واعدة.. كلّ ما قدّمه المصمّمون خلال هذا الأسبوع شكّل تحدّياً لأيّ شعور بالملل، ومواجهة لكلّ القيود التي فرضها زمن الكورونا.
مدينة ميلانو، مركز الأقمشة الفاخرة والخياطة الراقية، استطاعت أن تخطف الأضواء باحتضانها عروض أبرز الدور العالمية. وفي جولة على أسبوع الأزياء الجاهزة لخريف وشتاء 2021-2022، نعرض أبرز الاتجاهات التي حملت رسائل إيجابية وواعدة لإطلالات الشتاء المقبل!

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**

Fendi فندي

Neutral Tones

تكاد درجات اللون البيج تلازم جميع الفصول، فهي حاضرة في كل المجموعات الموسمية. وللموسم الشتوي الجديد، دخل اللون البيج بمختلف درجاته، الفاتحة منها والداكنة، إلى أزياء وإكسسوارات الدور العالمية بهدف إضفاء بعض الهدوء والسكينة على إطلالاتك. برزت درجات البيج في عرض ماكسمارا على الإكسسوارات بشكل لافت، كما سجّلت حضوراً قوياً في عرض فندي.



Max Mara ماكس مارا

Fringes Are Back

عادت موضة الشراشيب للظهور بأسلوب عصري ومتجدّد. هي من الصيحات التي تزيد من حيوية الإطلالات وشبابها، دخلت إلى الملابس كما الإكسسوارات، ورأيناها في مجموعة فندي تزيّن أسفل المعاطف الكلاسيكية وفي مجموعات أخرى مثل إيترو رأيناها تزيّن الإكسسوارات والسترات بأسلوب جريء.

Go Metallic!

شتاؤك المقبل سيكون متوهّجاً ومشرقاً. فقد ارتأى المصمّمون أن يستخدموا الأقمشة الميتاليكية لتسطع إطلالاتك في الموسم الجديد. هذه الأقمشة التي كانت حكراً على السهرات والمناسبات الليلية، قدّمتها الدور العالمية بتصاميم عصرية وكاجوال تناسب مختلف الأوقات. برزت باللون الذهبي في عرض ديسكويرد، وقدّمته علامة أناكيكي Annakiki على بدلة جريئة باللون الفضي.

ديسكويرد2 Dsquared2



إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi

Embellished Fabrics

عادت موضة الشراشيب للظهور بأسلوب عصري ومتجدّد. هي من الصيحات التي تزيد من حيوية الإطلالات وشبابها، دخلت إلى الملابس كما الإكسسوارات، ورأيناها في مجموعة فندي تزيّن أسفل المعاطف الكلاسيكية وفي مجموعات أخرى مثل إيترو رأيناها تزيّن الإكسسوارات والسترات بأسلوب جريء.

Cool Ponchos

قد لا تتخلّين عن المعطف في الشتاء، فهو زيّ كلاسيكي لا غنى عنه في خزانتك. ولكنك بالتأكيد ستختارين البانشو بقصّته العصرية التي تمنحك طلّة مريحة وعفويّة. رأينا البانشو بأطوال متفاوتة، فقدّمته ألبيرتا فيريتي بقصّة طويلة تزيد من غموض طلّتك، وقدّمته علامة بورتس 1961 بقصّة قصيرة تصل إلى حدود الخصر.



Ports1961 1916 بورتس

إليزابيتا فرانكي Elisabetta Franchi

Playful Stripes

برزت الأزياء المقلّمة بخطوطها الرفيعة والعريضة لتضع لمستها المرحة على إطلالاتك. تنوّعت التقليمات بين الأفقية والعمودية، ولكنها حملت جميعها الرسالة نفسها: إطلالاتك في شتاء 2022-2021 لن تكون مملّة أبداً! زيّنت التقليمات المعاطف في عرض دولتشي أند غابانا، وكانت مميّزة بخطوطها الرفيعة والملوّنة في عرض إليزابيتا فرانكي.

THE FEMALE SUIT

البذلة في الموضة النسائية

Lanvin لانفان

Balmain بالمان

Boss بوس

استطاعت البذلة أن تدخل إلى خزانة السيدة لتشكّل إحدى أبرز الأزياء التي تزيّن إطلالاتها في مختلف المناسبات. فهذه القطعة الذكورية والكلاسيكية، اكتسبت مع مرور الوقت المزيد من الإبتكار، حرص المصممون على تطويرها وإدخال بعض اللمسات الأنثوية إليها.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**

SUIT THROUGH HISTORY

في ما مضى كان ارتداء النساء للبذلة يُشكّل نوعاً من الخرق للتقاليد والأعراف الاجتماعية. غير أن بداية العام 1660 شهدت ظهوراً قوياً لهذا الزيّ الذي كان يُعتمد خلال ممارسة رياضة ركوب الخيل لتأمين الراحة للنساء. وخلال القرن التاسع عشر باتت إطلالات المرأة بالبذلة مقبولة اجتماعياً واستطاع هذا اللباس أن ينافس الفساتين الطويلة والمستوحاة من العصر الفيكتوري.

في العام 1914، قدّمت غابرييل شانيل أول تصميم لها من البذلات، مع سترة مزيّنة بالفرو وتنورة تصل إلى حدود الكاحل، وكانت بالتالي قدوة لغيرها من المصمّمين الذين شرعوا إلى تصميم بذلات مؤلفة من التنانير والسترات. وبعد شانيل، قدّم المصمّم الفرنسي مارسيل روشاس بذلة صوفية باللون الرمادي مؤلفة من سروال وسترة بأكتاف ضخمة، ثم تلاه إيف سان لوران في العام 1966، مع أول بذلة توكسيدو للنساء تقتحم عالم الأزياء الراقة آنذاك.. واستمرّ التطوير في تصميم البذلة إلى أن باتت إحدى أبرز الملابس التي تدخل في مجموعات عروض الأزياء الموسمية، حتى تكاد لا تغيب عن تصاميم أي دار من الدور العالمية. ومع تفنّن المصممين وإبداعهم، باتت هذه القطعة الكلاسيكية تزيّن إطلالات السيدات على اختلاف أذواقهن ومكانتهن الاجتماعية، فارتدتها النجمات والأميرات في أهم مناسباتهن...

وفي مجموعات ربيع وصيف 2021، لفتتنا تصاميم البذلات التي تنوّعت في أقمشتها وألوانها وقصّاتها. فرأينا تصميم البذلة الكلاسيكية التي تليق بمناسباتك الرسمية وبمختلف الأوقات، كما رأينا البذلة المصمّمة بقماش لامع أو المطرّزة والتي تناسب سهراتك ومناسباتك الليلية. ولم تغب بالطبع لوحة الألوان المنعشة التي زيّنت بعض البذلات فمنحتها لمسة حيوية ومرحة.





1 الليدي ديانا بالبذلة
2 إيف سان لوران يصمّم بذلة كاثرين دونوف
3 بذلة من تصميم غابرييل شانيل

CASUAL LOOK

البذلة الكاجوال هي تلك التي تأتي بتصميم مريح، مع سروال فضفاض وسترة بقصّة عفوية، أو يمكن أن تجديها بقماش الكتان أو الدنيم. هي من الأزياء التي يمكنك تنسيقها مع حذاء رياضي لتحصلي على إطلالة عصرية وجريئة في الوقت نفسه.

Paul Smith بول سميث

Christian Dior كريستيان ديور



Max Mara ماكس مارا

COLORED SUIT

ابتعد المصمّمون بعض الشيء عن كلاسيكية البذلة، فأضافوا إليها لمسات عصرية وشبابية من خلال اعتماد درجات لونية منعشة من الأصفر والأزرق والزهري.. وغيرها من الألوان. تناسب هذه البذلات جميع مناسباتك الصيفية، بإمكانك أن تختاري منها تصميماً أنيقاً لمشاوير المساء.



PENCIL SKIRT

إذا كنت تعشقين الإطلالات الأنثوية والناعمة، ستجدين في تصميم هذه البذلات كل ما تبحثين عنه. قصّات تنانير ضيّقة، تصل إلى حدود الركبتين أو تغطّيهما قليلاً، ترافقها سترة قصيرة أو متوسّطة الطول.. هذه هي البذلة التي ستمنحك طلّة أنثوية بامتياز!

Off-White أوف-وايت

Chocheng تشوتشانغ

Adam Lippes آدم ليب

GO CLASSIC!

معظم السيدات يمِلن إلى اختيار البذلات الكلاسيكية التي تمنحهن إطلالة رصينة وأنيقة. والأمر لا يقتصر فقط على قصّة البذلة التي تأتي مستقيمة، إنما أيضاً على لونها الذي غالباً ما يكون بدرجة حيادية كالأسود أو الأبيض أو البني أو الكحلي..

Altuzarra ألتوزارا

EVENING SUIT

استطاعت البذلة بفضل تصاميمها المبتكرة التي أبدعت دور الأزياء العريقة في تقديمها، أن تنافس أهم فساتين السهرات الراقية. بإمكانك أن تختاري بذلة مطرّزة بالأحجار والترتر، أو مصنوعة من قماش لامع كالحرير والساتان، أو حتى بإمكانك أن ترتدي بذلة باللون الأسود وتضيفي إليها بعض المجوهرات الفاخرة للسهرات.



شانيل Chanel

جيورجيو أرماني Giorgio Armani

غابرييلا هارست Gabriela Hearst

LEATHER-ON LEATHER

تمنحك البذلة المصنوعة من قماش الجلد إطلالة رصينة ولافتة، وتعكس شخصيتك الصلبة والقويّة. اختاريها بلون حيادي، ستجدينها هذا الموسم باللون الأسود والبيج والبني.. ونسّقي معها إكسسوارات من المعدن الذهبي لتضفي لمسة إشراق على إطلالاتك.

THE BERMUDA SHORT

من التصاميم التي تميّزت في مجموعات ربيع وصيف 2021. فالبذلات المؤلفة من شورت البرمودا مع سترة قصيرة أو طويلة، كانت قطعة لافتة وظهرت بوفرة لدى معظم دور الأزياء. هذا النوع من البذلات يصلح لمختلف الأوقات، شرط أن تُحسني اختيار الإكسسوارات المناسبة له.



Chocheng تشوتشانغ

Fendi فندي

Emporio Armani أمبوريو أرماني

THREE-PIECE SUIT

تتألف هذه البذلة من ثلاث قطع هي السروال (أو التنورة أو الشورت)، والسترة وبلوزة أو بودي من القماش نفسه. غالباً ما يأتي تصميم هذا النوع من البذل مناسباً للأوقات الرسمية والغدوات، وخاصة إذا تم تنسيقه مع بعض الإكسسوارات الكلاسيكية.

المصممة الإماراتية **حصّة الجوكر:** امرأة «Pearla» هي جوهرة عاشقة للفن

حصّة الجوكر هي فنّانة ومصمّمة جرافيكيّة شغوفةً بالفن والتصميم منذ نعومة أظافرها. كان لعائلتها دور كبير في دعمها وأختها فاطمة الجوكر لخوض مجال التصميم، حيث تعاونتا في العام 2008 على تأسيس علامة Pearla Dubai للأزياء الجاهزة، ذات الأسلوب الإبداعي والفريد. كان لمجلة «سيدتي» حوار خاص مع المصمّمة حصّة الجوكر التي أخبرتنا عن بداياتها في عالم التصميم، وتطوّر علامة Pearla Dubai التي تتميّز بأسلوب عمليّ مريح يستند إلى روح الإبداع والابتكار العصري من خلال تصاميم جرافيكية فنية، بإلهامات من ذوق المرأة الخليجية.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**
تصوير: **أمير صليب Amir Salib**

من فنانة غرافيكيّة إلى مصمّمة أزياء موهوبة. كيف بدأ شغفك في عالم التصميم؟
بدأ شغفنا، أختي فاطمة وأنا، بالفن منذ الصغر. إذ كنا نعشق الرسم واللعب بالألوان. وبالرغم من الحياة البسيطة التي كنا نعيشها في ذلك الوقت، وفّر والدينا لنا كلّ المتطلّبات والإمكانيات التي تنمّي هذا الفن. أنا ممتنّة لله بأنني أنتمي إلى أسرة شجّعتني على إطلاق موهبتي. لقد كنا نصمّم ملابسنا بأنفسنا ما دفع بالناس للاستفسار عن مصدر تلك الأزياء.

كانت بدايتك وأختك فاطمة من خلال تصميم الرسم الفني والطباعة على القمصان. لماذا اخترتما القمصان على وجه الخصوص؟
في ذلك الوقت، كنا في عمر الشباب، وأردنا تقديم تصاميم عمليّة، مريحة، جديدة ومختلفة عمّا نراه في السوق. كما وأردنا أن نطلع العالم على أن هناك الكثير من الطاقات الإماراتية الشابة الشغوفة بالتصميم.

ما هي وسيلة التسويق التي اعتمدتماها في بداية مشواركما في التصميم؟
أعتمد كثيراً على وسيلة التسويق الفردية أو ما يسمّى Word Of Mouth، بالإضافة إلى الوفاء والدعم الذي أتلقّاه من الكثيرات من الزبونات المخلصات منذ بداية Pearla. كما ويعتبر التسويق الرقميّ ووسائل التواصل الاجتماعي من أهمّ الوسائل التي اعتمدناها للوصول إلى أكبر شريحة من العميلات. إلا أنه لدينا خطة مختلفة في هذا العام وتوجّه جديد في ما يخصّ التسويق.

من كان داعمكما الأول منذ بداية المشوار؟
عائلتنا هي أول من دعمنا وآمن بمشروعنا الصغير، من ثم يأتي دعم الأصدقاء.

هي لؤلؤتنا Pearla

ما السبب الذي دفع بكما إلى افتتاح بوتيك خاص لكما وإطلاق علامة Pearla Dubai؟
لمن يريد أن يكبر عليه أن يوسّع نطاق عمله. وأنا لا أستطيع أن أبقى مكاني، أحبّ التغيير والتطوّر والنمو. لا يمكن للإنسان المبدع أن يحبس نفسه في صندوق طول العمر، وأنا كذلك. أن نكبر ونطوّر من أنفسنا هو هدفنا في Pearla في كل عام، بخاصة أنه لدينا المكان الملائم لذلك وهو حيّ دبي للتصميم.
بالنسبة لنا، Pearla هي ابنتنا الصغيرة، هي لؤلؤتنا. وكلّ امرأة تختار تصاميم Pearla تعدّ جوهرة ترتدي الفن بحدّ ذاته.

اسم Pearla يتحدّر من اللغة الإيطالية، ويعني اللؤلؤة. لماذا اخترت هذا الاسم؟
أنا وأختي عاشقتان لحجر اللؤلؤ، وأنا أحمل اسم "حصة"وهو واحد من أنواع اللؤلؤ. إن المرأة التي ترتدي Pearla هي لؤلؤة ثمينة لها قيمتها ووزنها. نحبّ كثيراً استخدام اللؤلؤ في تصاميمنا فهو من أسس العلامة.

لماذا اخترت حيّ دبي للتصميم لإطلاق علامتك ؟ ما الذي وفّره لك؟
حيّ دبي للتصميم كان عبارة عن حلم بالنسبة إليّ وقد تحقّق في العام 2015. فأنا أستيقظ كل صباح لأدخل هذا البوتيك، لأدخل حلمي. ما يميّز حيّ دبي للتصميم هو أنهم يختارون بتأنٍ من يريد أن يدخله، وهم يركّزون على المبدعين فقط. أنا بحاجة إلى بيئة ومكان يدعمانني وهذا الحيّ قدّم لي ذلك، وأنا جداً سعيدة بكوني جزءاً من هذه المنظومة التي تعمل على مساعدة المبتكرين وأصحاب الفكر المبدع.



هل من صعوبات وتحدّيات واجهتكما منذ افتتاح بوتيك Pearla Dubai؟
الحياة عبارة عن تحدّيات، حيث أنها تختبرنا لكي نواظب على تطوير أنفسنا. وبدون تلك التحدّيات، لكان من المستحيل أن تريني على ما أنا عليه اليوم. فهي التي قوّتني لأن كل تحدٍّ أدخله يهيّئني للخطوة القادمة، مهما كان بسيطاً. وآخر تحدٍّ واجهنا كان في إيجاد مكان مناسب لنصوّر فيه مجموعتنا الأخيرة «بذور من الجنة» Seeds From Heaven.. مكان يكمّل سرد القصة التي نرويها من خلال هذه المجموعة.
أضع نفسي دائماً في مواجهة التحدّيات، سواء من خلال الأفكار أو نوع الخامات التي أودّ استخدامها أو غيرها الكثير؛ لأن من يريد أن يكبر عليه أن يخوض هذا الطريق.

أزياء ذات علامة فارقة

تعدّ تصاميم Pearla Dubai قطعاً فنية تبقى لفترة طويلة من الزمن. ما الذي يميّزها عن غيرها؟
أولاً، أننا ومن خلال مجموعاتنا نسرد قصة معيّنة. فإن لم يكن في بالنا قصة، لا نصمّم المجموعة. إنني فنانة قبل كلّ شيء، والفن يحتاج إلى الإبداع. أعمل من خلال تصاميم Pearla على أن ترتدي المرأة أزياء قيّمة، لها قصة وتحمل بصمتها ولمستنا الخاصة التي تتميّز بأسلوب الطبعات.
تقومين وأختك بتوظيف تقنيات حديثة وعصرية في التصميم. هلّا أخبرتنا عنها أكثر؟
نستخدم الكثير من الأساليب والإبداعات الغرافيكيّة المتنوّعة، ونعمل على المزج بينها. مثلاً: يمكن أن نجمع في القطعة الواحدة بين ريم الأكريليك والطبعات الرقمية، كما يمكن أن نعتمد أسلوب فن الكولاج Collage وهذا اختصاص أختي فاطمة.
ما هي الخامات والمواد التي تحرصين على اعتمادها في تصاميمك؟
أعشق استخدام قماش التفتا و القطن. فهذا الأخير عملي جداً ومريح، وهذا ما تبحث عنه المرأة في أيامنا هذه؛ كما أنه ملائم جداً للجو الحار في دول الخليج إذا ما تمّ اعتماده على التصاميم المحتشمة مثل تصاميم Pearla.
أطلقتما مؤخراً مجموعتكما الأخيرة «بذور من الجنّة». من أين تم استلهامها وما هي الألوان التي ارتكزت عليها؟
إننا نعشق الطبيعة ومتعلّقتان بها إلى أقصى الحدود، فأنا أخصّص وقتاً للتأمّل يومياً. وهذه المجموعة الرمضانية التي أعتبرها رحلة بين السماء والأرض، مستوحاة من قصص وردت في القرآن الكريم، وتصاميمها تمزج بين ألوان الطبيعة الباستيلية الناعمة والرسمات المفعمة بالأنوثة. أردت من خلال هذه المجموعة أن أجعل المرأة تعيش وتتخيّل قصص الجنة التي سمعنا عنها.

تمكين المرأة العربية

أنت عضوة في جامعة الابتكار والتصميم. ما هي نصيحتك لكل شابة أو امرأة عربية تودّ البدء بمشروعها في تصميم الأزياء؟
أنصحها بأن تتبع شغفها دائماً. فهو من سيوصلها إلى أماكن جديدة لم تصلها من قبل.
فالله زرع في قلب كل إنسان بذرة، وهذه البذرة هي الشغف الذي يوفّر للمرأة القدرة على الإبداع، بالأخصّ أنها ذات قوة جبّارة على هذه الأرض.

مشاريع حصّة الجوكر المستقبلية

هل من مشاريع مستقبلية قريبة في الأفق؟
نعم، بالتأكيد! إننا نعمل بشكل مستمر لنكون دائماً على اطلاع. نطمح وننوي -إن شاء الله- ضمن رؤيتنا أن تكون تصاميم علامة Pearla مع بداية العام 2022 مستدامة Sustainable Fashion بنسبة 100%؛ لتكون قطعاً ذات قيمة.





مجموعة Pearla الرمضانية

SPRING VIBES
اكسسوارات بنفحات ربيعيّة منعشة

الربيع بأزهاره وألوانه وأجوائه المنعشة، تجسّد في مجموعات اكسسوارات الموسم المقبل. ومن عناصر الطبيعة الخلّابة في هذا الفصل الدافئ، استوحينا لك مجموعة غنيّة من الاكسسوارات ستزيّن إطلالاتك المقبلة.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**

Warm Nude

درجات النيود الهادئة زيّنت مجموعات موسم ربيع وصيف 2021، فزادت الإطلالات نعومة ودفئاً.. وهي درجات عمليّة يسهل تنسيقها مع مختلف الألوان الأخرى.



بورتس 1961 Ports1961

بلومارين Blumarine

سايمون روشا Simone Rocha

جاكوموس Jacquemus

كريستيان ديور Christian Dior

كلوي Chloé



Mysterious Purple

غموض اللون البنفسجي سيزيد من جاذبية إطلالاتك في الموسم المقبل. اختاري إكسسوارات بدرجات هذا اللون الجذابة، واطلقي العنان لجرأتك!



Serene Blue

هو لون السماء والبحر في يوم ربيعي مشمس.. يزيد من انتعاش إطلالتك وحيويّتها، اختاري طبعات الأزهار باللون الأزرق واجعلي إطلالاتك أكثر حيوية وصفاء.

Nature Green

ليس هناك أفضل من اللون الأخضر لتجسيد الطبيعة بعناصرها الخلّابة. هو سيّد الألوان حين نبحث عن إطلالة تشعرنا بالانتعاش والحيويّة!



أنجل شليسير Angel Schlesser

شريمبس
Shrimps

دولتشي أند غابانا
Dolce&Gabbana

بربري
Burberry

كوتش
Coach

كلوي Chloé

توري بورتش Tory Burch

إنقاذ العالم

شهرزاد Shahrazad
كاتبة إماراتية

@shahrazad11

لماذا يتمسَّك وباء كورونا بالبقاءِ على الأرضِ ويرفض أن يغادر؟
لماذا يلتصق بكوكبنا بهذه الشدةِ التي تشعرنا بالحيرةِ أمام وجوده؟
لماذا يقف العِلم عاجزاً عن إنْقاذِ الأرواح والثمرات والخيرات والاقْتِصاد والأوطان على الرَّغْمِ من كلِّ المحاولات الصادقة لذلك؟
لماذا وجدنا أنفسنا فجأة خارجِ أسوار حياتنا السابقة؟ ونزعت منا الكثير من النِعَمِ التي كنا نمرُّ بها من دون أن نتوقَّف أمامها، ومن دون أن ننتبه إلى أنها نِعَم عظيمة؟
لماذا توقفت تلك التفاصيل التي كانت تمثل لنا الحياة بأجملِ طقوسها؟ لماذا ضاقت علينا الأرض بين ليلةٍ وضحاها وتحوَّلت إلى صندوقٍ ضيق يمتلئ بالاخْتِناقِ؟
لماذا أُغْلِقت أبواب المساجد وأبكى الشوق إليها قلوب المُصلِّين؟ لماذا هجرنا المطر كأنه صديق غاضب، وذبلت الأشجار أمام أعيننا كأنها أمنيات قديمة عجزنا عن إنْقاذها؟ لماذا أصبحت الزيارات متضخمة بشعورٍ غير مريحٍ، وأمست اللقاءات بمثابةِ حالات من القلق الذي لا يهدأ؟
أين اختفت تلك الحياة التي كنا نحياها قبل ظهور هذا الوباء؟ وكيف تحوَّلت يوميّاتنا السابقة إلى مفقوداتٍ غالية أمسينا نحلم في العثور عليها؟ وكيف أصبحت أبسط الأمور أصعبها؟ وكيف أضعنا طريق العودة على الرَّغْمِ من كلِّ العلم الذي تسلحنا به؟ وكيف حُبسنا في هذا المصباح الضيق كأنه حذاء طفل فقير؟ وماهي كلمة السِرّ التي تخرجنا من هذا الكابوس الذي استمر أكثر من طاقتنا على احتمالِه.. ولماذا أصبحنا متذبذبين إلى هذا الحدِّ؟ ومتى أصابت الهشاشة أرواحنا حتى أصبحت أتفه الأشياء تغضبنا وتستفزنا وكأننا تحوَّلنا إلى تلالٍ من المتراكماتِ؟
ولماذا لا نلتقط أنفاسنا ونتوقّف كي نسأل أنفسنا: ما الذي تغير بنا وحولنا خلال هذه الفترة؟ وهل نستطيع إنْقاذ العالم واستعادة عالمنا الجميل؟
نعم... نستطيع إنْقاذ العالم بأكملِه لو بدأنا بنا، لو نجحنا في تغيير أنفسنا، فقد تكون كلمة السِرّ لإخراجنا من ضيقِ المصباح في دواخلنا نحن!
فنحن قد نحتاج العودة إلى أنفسنا وتفقد ذواتنا، فربما التصقت بنا من الحياة أشياء ما كان يجب أن تلتصق بنا، أشياء حين نتخلّص منها وتسقط منا سنتحرر من المصباح السحري، ونعود إلى عالمنا الجميل.. فموقف واحد منا ينجينا ويفتح أمامنا النوافذ المغلقة كلها..
لذا يجب أن نتخلَّص من شوائبنا، أن نهزم أمواجنا، وألا ننتظر طوق النجاة من أحدٍ، فربما الجميع يصارع الموج كي يصل إلى الشواطئ و جزر الأمان بسلامٍ..

قبل النهاية بقليل:

هل فقدنا حياتنا السابقة إلى الأبد؟ وأصبحنا مضطرين إلى التأقلم مع حياة أخرى مختلفة في كلِّ شيءٍ؟



March BIRTHSTONE

الأكوامارين: حجر شهر مارس الهادئ

تنشـد امرأة مارس الجمال في كل شيء .تجذبها الأحجار الكريمة، وحجرهـا المفضّل هـو الأكوامارين الذي يلامس زرقـة البحر في بلوراتـه الصافية .عـادةً، يكون لون هـذا الحجر أزرق مخضـراً باهتاً ويتحـوّل إلى اللون الأزرق الشـائع لدى المعالجة بالحـرارة. غالباً ما تكـون بلـورات الأكوامارين الخـام كبيـرة، وبالتالي فهي مناسـبة بشـكل مثالـي للمجوهـرات.إذا كنـت مـن مواليـد هـذا الشـهر ستجذبك حتماً هذه الخيارات من حجر الأكوامارين.

بيروت | **سارة مرتضى Sarah Mortada**



الأميرة السويدية مادلين

حصل حجر الأكوامارين على اسمه من العبارة اللاتينية Aqua Marinus في اللغة الإنجليزية، هذا يعني مياه البحر. كان أول اكتشاف موثق لمناجم الأكوامارين في أوائل القرن الثامن عشر في سيبيريا. هناك العديد من قطع المجوهرات الشهيرة بأحجار الأكوامارين تزينت بها أشهر الملكات والاميرات والنجمات.



تيفاني أند كو.
Tiffany & CO.

شوبارد Chopard

The Color

هناك أنواع طبيعية من أحجار الأكوامارين ومنها تلك الشاحبة اللون. وأخرى صناعية تُعرف بلونها الأزرق الغامق مع شوائب. مثل جميع الأحجار الكريمة الأخرى، يتم تحديد قيمة الأكوامارين من خلال اللون والقطعة ودرجة الوضوح والقيراط. سواء أكنت تشترين خواتم ذهبية أو أساور أو قلادات مرصعة بهذا الحجر الأزرق.

بولغاري
Bvlgari

فان كليف
أند آربلز
Van Cleef
& Arpels

الممثلة إيمي روسوم
Emmy Rossum

ديور فاين
جولوري
Dior Fine
Jewellery



فان كليف أن آربلز Van Cleef & Arpels

كارتييه Cartier

The Shape

من السهل العثور على الأكوامارين الأزرق المخضر الفاتح. ويندر في المقابل اللون الأزرق الشديد. وبالتالي ، كلما كان اللون أغمق ، زادت قيمة الحجر. القطع المستديرة والبيضوية هي الأكثر شعبية. يمكن أيضاً تقطيعها إلى أشكال زخرفية. معظم أحجار الأكوامارين ذات الأوجه نظيفة للعين. ومع ذلك، يتوفر أكوامارين شفاف وغير شفاف.

الممثلة إيميلي بلنت Emily Blunt

سليم مزنر Selim Mouzannar

تيفاني أند كو. Tiffany & CO.



الأميرة ماري زوجة
ولي عهد الدانمارك

Tips

الأكوامارين حجر كريم صلب لا يمكن خدشه بسهولة. ولكن،
لا تقومي بتخزينه مع المجوهرات الأخرى حيث يمكنها الاحتكاك
ببعضها البعض. يمكن للحرارة أن تغيّر لون الحجر. لذا،
أبقيه بعيداً عن الحرارة. الماء الدافئ والصابون أفضل طريقة
لتنظيف الأحجار الكريمة الأكوامارين. يمكنك بعد ذلك تنظيفها
بفرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة لإزالة أي أوساخ متراكمة.



الشيخة صنعا آل مكتوم

جدّتي مصدر إلهامي وهدفي تمكين المرأة عبر مجوهراتي

الشـيخة صنعـا آل مكتوم شـابة طموحة دخلت عالـم المجوهرات وكلّهـا عزم لأن تُحـدِث فرقاً عبر تصاميمها النابضة بالحياة. تحلم بأن تضع علامتها Sana Al Maktoum Fine Jewellery على الخارطة العالميـة. التقينـا عبر صفحات «سـيدتي» بالشـيخة صنعـا آل مكتوم التي شـاركتنا نظرتهـا إلى عالم المجوهرات وأبرز التحدّيات التي تواجهها المصمّمات في منطقة الشرق الأوسط.

حوار | لمى الشثري **Lama AlShethry**

كيف دخلت عالم المجوهرات؟
لقد أحببت المجوهرات منذ طفولتي، ولكنني دخلت عالم المجوهرات بشكل جدّيٍّ عندما بدأت بدراسة هذه الحِرفة. ارتدت معهد علوم الأحجار الكريمة Gemological Institute of America والمعهد الدولي لعلوم الأحجار الكريمة International Gemological Institute، وكلاهما معهدان مرموقان لدراسة علوم الأحجار الكريمة، الأمر الذي ساعدني على تطوير عشقي وحبي وتقديري للأحجار الكريمة. ومن هناك، مضيت إلى ابتكار مجموعتي الأولى التي أطلقت عليها اسم «My Treasure».

ما هي الرسالة التي تودّين إيصالها من خلال مجوهراتك؟
أتمنّى وكُلّي أمل أن تبعث مجوهراتي شعوراً بالجمال لدى كل امرأة تقتنيها، لتضفي عليها الأناقة في ذلك اليوم، ولتشعرها بأنها متمكّنة. كما أرغب أن تُحدِث علامتي التغيير في العالم من خلال الشراكات الخيرية ذات الصلة بالتعليم.

ما مصدر الإلهام الرئيس لك؟
في الواقع، لديّ الكثير من مصادر الإلهام، منها: السفر والكتب والناس من حولي. كما أن الطبيعة مصدر إلهام لي. وتظهر رسومات الفراشات كثيراً في مجموعتي الحالية «My Treasure» ليس فقط لأن الفراشات جميلة ومليئة بالطاقة، وإنما كذلك لأنها تتحوّل وتتغيّر أثناء الطيران، وأشعر بأننا كنساء نتطوّر دائماً كذلك. بالإضافة إلى ذلك، كانت جدّتي الشيخة صنعا مصدر إلهام لي، لقد كانت قوية ومتميّزة. أنا اسمّيها «فراشتي الحارسة»؛ لأنني أشعر بوجودها تحلّق حولي في أغلب الأحيان.

ما هي باعتقادك التحدّيات التي يواجهها مصمّمو المجوهرات في المنطقة؟
أكبر تحدٍ يواجهونه هو تلقّي التقدير والاعتراف على الصعيد العالمي وليس في المنطقة حصراً؛ فأنا أعدّ نفسي مصمّمة عالمية ولست إقليمية فقط.

جدّتي من الرائدات

حدّثينا أكثر عن جدّتك، وماذا تعلّمت منها؟
تعلّمت منها أن بإمكاني إحداث فرق كبير خلف الكواليس. عاشت جدّتي حياة خاصة جداً، ولكنها اهتمّت كثيراً بشعب الإمارات. لقد كانت سيدة رائدة واستطاعت أن تعمل بنجاح كبير في عالم الرجل.

ما الذي تحلمين في إنجازه؟
أن أحدث فرقاً في حياة شخص ما على أقلّ تقدير ولو حتى بأبسط الطرق. وأودّ كثيراً أن تصل مجوهرات Sana Al Maktoum Fine Jewellery إلى العالمية، وأن أتوسّع في مجموعات جديدة مع الوقت. كما أودّ أن أساعد النساء والأطفال من خلال الشراكات الخيرية ذات الصلة بالتعليم.

ما هو الجانب الأكثر متعة بالنسبة إليك في تصميم المجوهرات؟
التعبير عن شعوري من خلال تصاميمي، وأن أعرف أن القطعة ستنبثق منها الحياة عندما ترتديها المرأة في يوم ما.


أشعر أننا كنساء
في تطوّر دائم
يشبه التحوّل في
حياة الفراشات



أودّ أن أساعد النساء والأطفال من خلال الشراكات الخيرية ذات الصلة بالتعليم

كيف تصفين مجوهراتك؟
قطع فريدة عالية الجودة، عصرية، أنثوية، أثيرية وذات معنى.

تمكين المرأة

هدفك هو تمكين المرأة من خلال المجوهرات، هل يمكنك أن تخبرينا المزيد عن ذلك؟
نهدف إلى الإعلان في الوقت المناسب عن شراكات خيرية تدعم تعليم النساء والأطفال. ولكن على صعيد أكبر، أرغب في أن تعمل مجوهراتي على تذكير النساء بقوتهنّ الداخلية وقدرتهنّ على تخطّي التحدّيات. وبغضّ النظر عن مكان ومكانة المرأة، نحن جميعاً كنساء نواجه التحدّيات وبإمكاننا أن ندعم بعضنا البعض.

ما هو باعتقادك الجانب الأكثر روعة عندما ننظر إلى تاريخ المجوهرات؟
في الواقع، كل حقبة زمنية هي مصدر إلهام لي. فأنا أعشق الجمال المعقّد والمفصّل في التصاميم الفيكتورية والتصاميم الإدواردية وتصاميم آرت ديكو. لكلّ حقبة ملامحها الملهمة. وبالنسبة لي شخصياً، أحبّ روح التصاميم الحديثة جداً.

هل يمكنك أن تصفي لنا مشهد تصميم المجوهرات في بلدان مجلس التعاون الخليجي؟
تصميم المجوهرات في الخليج العربي مثير للاهتمام ومبدع للغاية.



جدّتي كانت سيدة
رائدة واستطاعت
أن تعمل بنجاح كبير
في عالم الرجل

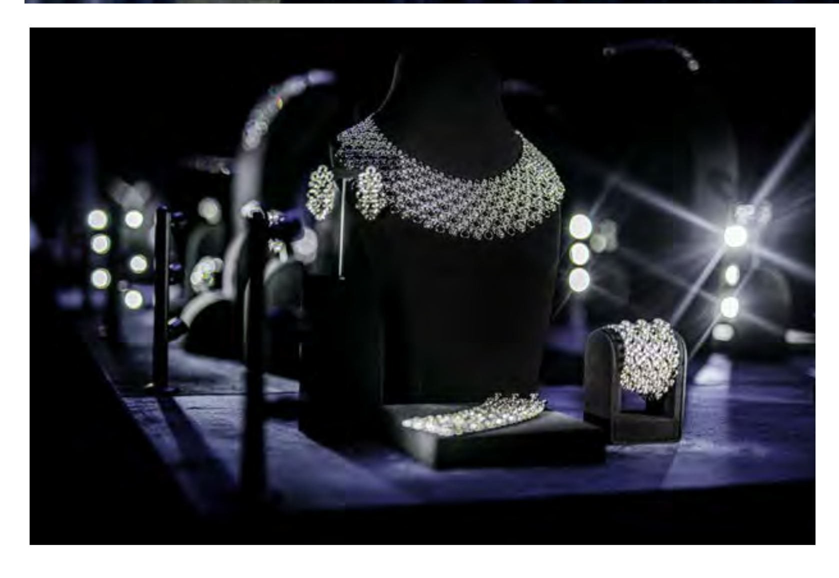


دار لويس فويتون Louis Vuitton
تطلق فعالية المجوهرات الراقية في دبي





وبالتعاون مع Lucara Diamond Corporation وHB Company of Antwerp، شكّلت الدار تعاوناً فريداً لتحويل عيّنة من الماسّ نادرة واستثنائية، وهي الأكبر من نوعها في بوتسوانا.



كشفت دار لويس فويتون Louis Vuitton النقاب عن حدث المجوهرات الراقية في دبي، والذي يفتح أبوابه من تاريخ 28 فبراير 2021 وحتى 8 مارس 2021، في الصالون الخاص بمتجر لويس فويتون Louis Vuitton في دبي مول.
لأول مرة في المنطقة، ستعرض الدار الراقية ماسّة سويلو؛ وهي ماسّة نادرة واستثنائية تزن 1758 قيراطاً وتعني نادرة بلغة سيتسوانا، وهي ثاني أكبر ماسّة خام تمّ اكتشافها على الإطلاق.
سويلو مذهلة ليس فقط بسبب حجمها الهائل ولكن أيضاً لخصائصها المثيرة للفضول من حيث الشكل واللون والتكوين.

ماسات نادرة

كما سيتمّ عرض اكتشاف الماس الاستثنائي الثاني؛ وهي ماسّة سيتونيا الخام التي يبلغ وزنها 549 قيراطاً، ذات النقاوة الاستثنائية واللمعان واللون العاليين. تمّ اكتشافها واستخراجها من منجم كاروي Karowe المملوك لشركة لوكارا Lucara في بوتسوانا بالتعاون مع Lucara وHB Antwerp. وقد تمّت تسميتها باسم سيتونيا، وتعني زهرة في لغة سيتسوانا، وهي إشارة لطيفة إلى زهرة مونوغرام المميّزة من لويس فويتون Louis Vuitton.
يقدّر عمر الماس الخام بما يتراوح بين 1 و 2 مليار سنة، وهو رائع لتناسق النقاء الشديد والبياض في جميع أنحاء الكريستال.
إلى جانب الماس النادر والخشن، سيتمّ تقديم مجموعة ستيلار تايمز Stellar Times للمجوهرات الرفيعة بالإضافة إلى العديد من القطع من مجموعة رايدرز أوف ذو نايت Riders of the Knights للمجوهرات الرفيعة، كلاهما من تصميم فرانشيسكا أمفيتياتروف Francesca Amfitheatrof، المديرة الفنية للساعات والمجوهرات في لويس فويتون Louis Vuitton. وتستمد ستيلار تايمز Stellar Times إلهامها من استكشاف الفضاء والأحجار الكريمة التي تدّعي ملكيتها وقوتها من النجوم، بينما تشيد مجموعة رايدرز أوف ذو نايت Riders of the Knights للمجوهرات الرفيعة بالرؤية القوية التي دفعت العديد من بطلات العصور الوسطى إلى تجاوز حدود مصيرهنّ. كما سيتمّ عرض مجموعة متنوّعة من العقود والأساور والخواتم من المجوهرات الراقية بما في ذلك مجموعة فساتين الزفاف وخاتم LV CUT الذي لم يسبق له مثيل، إلى جانب مجموعة كبيرة من الساعات التي تلبّي احتياجات الرجال والنساء على حدّ سواء.



«Ice Cube» من شوبارد Chopard
مكعّبات بمفهوم هندسي متقَن

يعبّر مفهوم مجموعة شوبارد Chopard الجديدة، والتي تحمل اسم «Ice Cube» عن الإتقان الهندسي ودقّته الفائقة، وذلك باعتبار المكعّب مصدراً للإلهام في جميع المجالات الإبداعية.
وباختيار هذا الشكل الهندسي المميّز، تتجرّأ المجموعة باللعب على وتر طبيعتها الفريدة. فعلاوة على جمالها الآسر، يلمع بريقها المبهر بالأضواء المنعكسة على أسطحها المتعدّدة، وتتكوّن من صفّين من المكعّبات الصغيرة التي كانت السبب في نجاح المجموعة بما تضمّه من أقراط وعقود وخواتم.
وتشكّل إبداعات هذه المجموعة إكسسوارات عصريّة مثاليّة بحيث يمكن ارتداؤها منفردةً أو مجتمعةً مع غيرها من الأساور، كما تتوافر في إصدارات مصنوعة من الذهب الأخلاقي الوردي أو الأبيض أو الأصفر من عيار 18 قيراطاً، ومرصّعة أو غير مرصّعة بالأحجار الكريمة.



مجوهرات عصرية

تعدّ مجموعة «Ice Cube» تجسيداً للمجوهرات العصريّة المثاليّة، لما تتّسم به من تصميم تصويري مجرّد بأشكال مستطيلة تعمّدت شوبارد Chopardأن تلائم كلا الجنسين لتحرّك بها ركود أعراف صناعة المجوهرات التقليدية. وقد نشأت هذه المجموعة في عام 1999 كتجميع لمكعّبات تصويرية صغيرة، لتضمّ اليوم خواتم وأقراطاً وعقوداً وأساور تمزج ببراعة بين ألوان الذهب وتأثير انعكاسات الضوء.

وقد أثبتت دار شوبارد Chopard في العام 2017 ريادتها فيما يتعلق باختيار المواد، حيث جعلت من «Ice Cube» أول مجموعة مجوهرات تصنع روائعها من الذهب الأخلاقي 100%. ووسّعت العلامة رقعة هذا الالتزام اعتباراً من يوليو 2018 ليشمل جميع الإبداعات التي تنتجها ورشات الدار من الساعات والمجوهرات الذهبية.

هوية من الحضارة المدنية

سواء تمّ ارتداؤها كقطع منفردة أو حتى مجتمعة مع بعضها البعض، تلائم مجوهرات مجموعة «Ice Cube» المرأة العصرية صاحبة الشخصية القوية التي تعشق التشكيلات البصرية المستطيلة لروائع مجموعة تحرّك التقاليد الراكدة.

وتجمع إبداعات المجموعة بين الذهب الأبيض والوردي عيار 18 قيراطاً، لتتألق في عقد وسوار وزوج من الأقراط اكتست جميعها بالماس الذي يعزّز بريقها، لتتلاعب هذه الروائع بانعكاسات الضوء وتتألق بأناقة على البشرة.



فن التجميع

تضمن بساطة وجمال موديلات مجموعة «Ice Cube» إمكانية جمعها وتنسيقها حسب الرغبة من دون أن يؤثر ذلك على لمستها المميزة وأناقتها المتأصّلة فيها. ولإتاحة الكثير من خيارات الجمع والتنسيق، تقدّم شوبارد Chopard إصدارات مختلفة من أساور وخواتم وعقود «Ice Cube» عبر توفيرها بألوان الذهب الثلاث من جهة، ومن جهة أخرى، يبدو السطح الخارجي للمكعّبات الصغيرة في هذه الأساور إما مصقولاً أو مرصّعاً جزئياً أو كلياً بالماسّ. وتتلاعب تصاميمها على وتر البساطة باعتمادها الحد الأدنى من عناصر التصميم، بقدر ما تتلاعب بانعكاسات الضوء على أوجهها المتعدّدة، ناهيك عن أنها صمّمت لتلائم تزيين معاصم الرجال والنساء على حدّ سواء.



7 رائدات عربيات
في عالم التكنولوجيا والبرمجة والتقنيات الحديثة

تمكّنـت المرأة العربية من تحقيق النجاح في التقنيات الحديثـة وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات. ولمع اسـمها في هذا المجال الـذي يتطلّب قدرات اسـتثنائية ومؤهلات عالية لفهم هـذا العالم المركّب من جزيئيات غير مرئية. ويقبل عدد كبير من الفتيات على التخصّص في مجال المعلوماتية في العالم العربي، ما يعتبر مؤشّـراً إيجابياً لحضور المرأة في هذا القطاع الحيوي في المستقبل.«سـيدتي» تلقي الضوء على شخصيات نسائية من العالم العربي لمعت في مجال التكنولوجيا الحديثة، وبعضهن حصدن جوائز عالمية واحتللنَ مواقع بارزة في شركات كبرى.

إشراف وتنسيق | **كاتيا دبغي Katia Dabaghi**
الرياض | **عتاب نور Etab Nour** - دبي | **لينا حوراني Lina Alhorani**
المغرب | **سميرة مغداد Samira Maghdad**

تصوير: دبي | **أمير صليب Amir Salib** - الرياض | **سعد العنزي Saad Alanzi**
القاهرة | **محمد السيد عبد الرحيم Mohamed elsayed abdelraheem**





مجال التميز

اختارتها مجلة Forbes كإحدى النساء الرائدات في مجال الذكاء الاصطناعي حول العالم.
حازت على جائزة تمكين المرأة في قطاع الاتصالات، والتي حصلت عليها وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات قبل عدّة أشهر من الاتحاد الدولي للاتصالات (ITU).

السعودية د. ديما العذل
DEEMA ALATHEL
أطمح للمشاركة في المشاريع الرئيسة لرؤية المملكة 2030



د.ديما العذل هي اختصاصية سعودية في تطوير الأعمال في البيانات والذكاء الاصطناعي، خبرتها تزيد على 15 عاماً في تطوير وإدارة الحلول التقنية لتسهيل عملية اتخاذ القرارات لدى الإدارات العليا في مختلف الجهات، بالإضافة إلى خبرتها في التخطيط الاستراتيجي وتنفيذ مشاريع التحوّل الرقميّ. تقلّدت منصب قائدة الاستراتيجيات للمملكة العربية السعودية في شركة IBM منذ 2018.

تتحدّث ديما لـ«سيدتي» عن بداياتها في مجال الذكاء الاصطناعي وتقول: «لطالما فتنتني التقنية منذ صغري، فمازلت أذكر أول حاسوب أحضره والدي لنا في الثمانينيات، وبالرغم من مواصلة دراساتي العليا، انعكس شغفي التقني على المشاريع التي كنت أعمل عليها آنذاك. ثم أتيح لي للعمل في شركة IBM (إحدى أكبر الشركات التقنية في العالم) في 2018م كقائدة للاستراتيجيات في المملكة ومن ثم الانضمام مؤخراً للفريق المسؤول في الشركة الأم عن تطوير الأعمال في مجال البيانات والذكاء الاصطناعي».

ما الذي تغيّر بين الماضي والحاضر في هذا المجال استناداً إلى تجربتك؟

في الماضي، كنا، في المنطقة، نواجه نفس الصعوبات التي تواجهها النساء في مجالنا في جميع أنحاء العالم، بالتعرّض لضغط المجتمع وتوقّع الكمال في جميع جوانب حياتنا. ولكن، خلال السنوات الأخيرة، بدأت الشركات بأخذ الموضوع بعين الاعتبار من خلال توفير بيئة عمل مرنة لتحقيق التوازن ما بين الحياة الشخصية والعمل لكل من الرجال والنساء. لعلّ جائزة تمكين المرأة في قطاع الاتصالات التي حصلت عليها وزارة الاتصالات وتقنية المعلومات قبل عدة أشهر من الاتحاد الدولي للاتصالات (ITU) أكبر دليل على المساواة الرقمية بين الجنسين في المملكة.
فلم يعد مستغرباً أن نرى زميلات لنا في وظائف وأدوار مختلفة والبعض منها أماكن حساسة وقيادية.

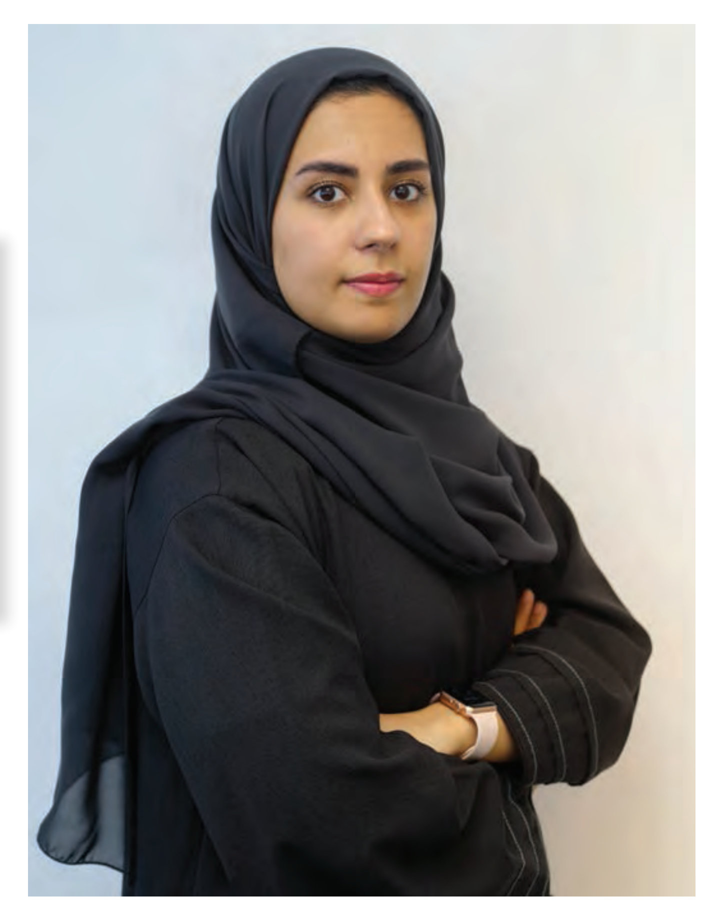
النهضة الرقمية

ما هي الأهداف التي تتطلّعين لتحقيقها؟

بحكم تخصّصي في التقنيات الرقمية الناشئة وخاصة في الذكاء الاصطناعي، أتطلّع كأي فرد من أفراد مجتمعنا الطموح إلى المشاركة في المشاريع الرئيسة لرؤية المملكة، وترك الأثر المستمر في النهضة الرقمية التي نشهدها في مملكتنا حالياً.
برأيي، إن الشغف جداً مهم؛ لأنه الدافع دوماً لتجربة وتعلّم كل ما هو جديد. وهو مفتاح الابتكار والتطوير لفتح آفاق الغد.

كيف تصفين عالم التقنيات باختصار؟

التقنيات التي نستخدمها ما هي إلا تطويع للعلم لابتكار الحلول التي من شأنها تسهيل حياتنا اليومية والعملية. العالم ضخم ومتجدّد ولا يمكن اختصار وصفه بإيجاز. «وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً».



السعودية شروق الصقعبي
SHROOG ALSAQUABI
ما زلت أتعلّم كل يوم

شـروق الصقعبي رائـدة سعـودية. تخرّجت عـام 2012 في نظم المعلومات بجامعة الإمام في السعودية، وهذا الاختصاص هو خليط بين المجال التقني وإدارة الأعمال.
عملت في العديد من الشركات العالمية، وهي حالياً استشارية في شركة "آي بي إم" IBMلتقديم خدمات وبرمجيات وأجهزة تقنية.

كيف تصفين تجربتك في عالم تقنية المعلومات ؟
هذا تخصّصي من أيام الجامعة، أحببت هذا المجال؛ لأنه ابتكار يعمل على تحسين حياة البشرية، فالتقنية لا تقتصر على دعم اختصاص معيّن فقط، بل هي تتشعّب لتشمل جميع المجالات كالهندسة والطب... كنت أنظر للمستقبل الواعد من خلال التقنية، لأعرف طريقي، وأنا بطبيعتي أحب حلّ الألغاز والبازل، والتقنية هي حلول للمشاكل من العدم.

ما هي أبرز الصعوبات التي واجهتك كفتاة تخوض هذا المجال؟
مثل أي عمل، هناك صعوبات واجهتها وما زلت أواجه بعضها. أولى تلك الصعوبات أنه كان لديّ خطة واضحة من بداية المرحلة الابتدائية حتى التخصص الجامعي، لكنني بعد إتمام دراستي الأكاديمية، اكتشفت أن عليّ بناء طريقي بنفسي، لن يساعدني أحد إلا إذا طلبت المساعدة التي ربما تكون مجرد وجهات نظر. الصعوبة الثانية كانت في ملء الفجوة بين احتياجات الأعمال والتقنية، بحيث نصل إلى ابتكار برنامج يسهم في حلّ أي مشكلة.
المشكلة الثالثة هي عند الإقدام على حلّ أي مشكلة أتساءل من أين أبدأ، وكيف أخرج بالنتيجة التي ينتظرها العميل.

مجال التميز

حققت شـروق الصقعبي نجاحا كبيرا في ادارة مشاريع ضخمة لتطوير الخدمات في السعودية وبلدان الخليج.

هل هناك تمييز عانيت منه لناحية الحصول على الفرص الجيدة؟
بشكل عام، أرى أن الفرص التي حصل عليها جيلي ثمينة جداً، بحيث تساوت فرص الشابات مع فرص الشباب ، فنحن في عصر يركّز على قدرات المرأة، لم أواجه مشكلة منذ تخرجي؛ لأن المجتمع ينظر إلى الفتيات في السعودية، على أنهنّ متفوّقات ومجتهدات.

ما الذي تعلّمته من عالم التقنيات ؟
طبيعة عملي جعلتني أتعمّق في مجالات أخرى مختلفة؛ لأنني أعمل على مشاريع، فمن فترة إلى أخرى، يختلف دوري فيها، وهذا جعلني أوسّع مداركي، فأخرج بفوائد بعد الانتهاء من كل مشروع ومازلت أتعلّم كلّ يوم. كما أن تعاملي مع الكثير من خبراء التقنية جعلني أستفيد أكثر.و أتمنى اليوم أن أضع بصمتي في تطوير ونهضة البلد، وأكون جزءاً من التغيير الحاصل في السعودية، من خلال المساهمة في مشاريع تواكب رؤية السعودية 2030.

مـا هي أهـمّ الصـفات التي يجب أن يتحلّى بـها طـلاب هذا الاختصاص ؟
من وجهة نظري، إن أهمّ صفتين هما الالتزام بإنهاء المهامّ، وعدم الاستسلام، مهما بلغت الصعوبات. وكذلك امتلاك القدرة على التعليم الذاتي، ولا بدّ من مواكبة كلّ ما هو جديد، والأهمّ من ذلك قبل التركيز على التقنية، يجب التركيز على الهدف، أي الشيء الذي تريد حلّه من خلال هذه التقنية. عالم التقنية ممتع ومتغيّر يصنع المستحيل، ويجد حلولاً لكل العقبات، ما يرفع من مستوى الجودة والإنتاجية في الأعمال.





المغربية هاجر مصنف
HAJAR MOUSANNIF
الذكاء الاصطناعي هوالمستقبل

مجال التميز

هي صاحبة اختراع الروبوت المغربي «شامة» لأجل التوعية ومحاربة العنف ضد النساء. لديها براءة اختراع لقراءة المشاعر من خلال الهاتف المحمول، وسبق أن اخترعت روبوتاً زراعياً لتحليل التربة ومعرفة أمراض النباتات، إضافة إلى براءة اختراع كرسيّ ذكّي يمكّن الأستاذ من معرفة مدى استيعاب الطلبة للدرس.

تتمتّع المهندسة والأستاذة الجامعية هاجر مصنف بسمعة دولية مميّزة في مجال الذكاء الاصطناعي،عاشقة التكنولوجيا ومن خلالها تحلّ كل مشاكلها كما تقول لـ «سيدتي»، درست الهندسة في معهدٍ عالٍ للاتصالات السلكية واللاسلكية بالعاصمة الرباط، والتحقت بالجامعة لتحصيل الدكتوراه.

تعمل حالياً أستاذة للذكاء الاصطناعي في جامعة القاضي عياض بمدينة مراكش. حازت جوائز عديدة، منها الجائزة الأولى في فئة الذكاء الاصطناعي الشامل المندمج ضمن جوائز Women Tech التي تكافىء النساء اللواتي يحقّقن إنجازات دولية في مجال التكنولوجيا المتقدّمة.

قدوة ومسار

استطاعت هاجربحبها للبحث العلمي أن تحقّق لنفسها شهرة عالمية. «سيدتي» تحدّثت إليها وسألتها:

ما هي أبرز التحديات التي واجهتها في مهنتك وتخصّصك؟

حياتي سلسلة من تحدّيات ملهمة، اخترت الهندسة وتحدّيت أستاذي الذي قلّل من شأني ذات مرة بعد حصولي على الثانوية حينما نصحني أن أتزوج وأنسى الهندسة. رسبت في ذلك العام، وقرّرت أن أتحدّى كلامه وحقّقت حلمي بدراسة الهندسة.



هاجر أمام روبوت «شامة»

تحثّ هاجر طلابها دائماً على المثابرة والأمل والشغف بالعمل، وتعتبر مجال الذكاء الاصطناعي هو المستقبل وهو الذي سيحلّ عدداً من المشاكل اليومية، وتقول: «أحب أن أطوّر أفكاري إلى واقع ملموس يستفيد منه الناس ويمنحهم جودة الحياة، وسرّ سعادتي أن أرى طلّابي وقد استفادوا من خبرتي ونجحوا في الحياة».

رسالة أمل

ما هي الرسالة التي توجّهينها كأستاذة في الذكاء الاصطناعي لجيل اليوم؟

أؤمن بالطاقة الذاتية وأرى أنه يجب أن نشتغل على الثقة بأنفسنا دائماً والإيمان بقدراتنا. هذه نصيحتي دوماً لطلبتي. العائق الوحيد هو أنفسكم، يجب أن تفسحوا المجال لإمكانياتكم وتطويرها، فكّروا في الحلول قبل المشاكل وضعوا كل الاحتمالات. وأدعو الآباء إلى فسح التعبير لأبنائهم وتركهم يفعلون ما يريدون.

كيف تنظرين إلى مستقبل الذكاء الاصطناعي؟

إنّ الذكاء الاصطناعي هو المستقبل نفسه. والذكاء الفطري نعمة من الله يجب تطويرها وتحفيزها بالعمل لاستفزاز الطاقة الكامنة في كلّ واحد منّا. طموحي بلاحدود ولن أكون راضية تماماً إلا حينما أرى اختراعاتي وإنجازاتي تخدم الناس وتجعل حياتهم أفضل.

مجال التميز

وفق تصنيف فوربس، هي واحدة من بين أقوى 10 عربيات في العالم. اختيرت من ضمن مئة شخصية الأكثر إبداعاً في قطاع الأعمال. اختارتها مجلة Popular Mechanics واحدة من بين 25 شخصية تعيد إنتاج الحلم الأميركي.
تعتبر بدير من رواد Open Hardware Movement وسمّيت في عام 2013 إحدى أكثر الأشخاص ابتكاراً في مجال الأعمال.

Photo credit david yellen - wall street journal

ChrisCrisman-for_WIREDUK

اللبنانية آية بدير
AYA BDEIR
حصلت شركتي على 150 جائزة

هي شابة لبنانية، رائدة أعمال والمؤسّسة والرئيسة التنفيذية لشركة «ليتل بيتس» في نيويورك منذ عام 2011. احتلّت المراتب الأولى في قائمة النساء الأقوى في مجال التكنولوجيا في العالم. أطلقت اختراعها Little Bits في سن الرابعة والعشرين لتصبح اليوم من الشركات الرائدة في مجال تصنيع المركبات الإلكترونية. «سيدتي» حاورت آية بدير للتعرف إلى مجال تميّزها.

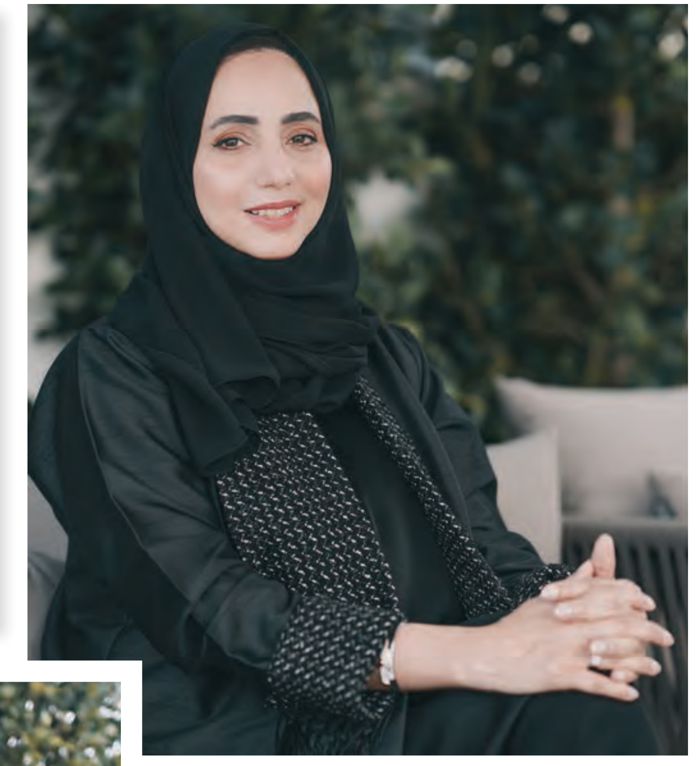
كيف تعرضين لنا تجربتك الريادية في مجال تقنية المعلومات؟
أعمل في مجال الاختراع وريادة الأعمال، ويجمع عملي بين التكنولوجيا والإبداع.هدفي هو وضع التكنولوجيا في خدمة المجتمع والتعليم؛ لكي أمكّن غيري ليصبح بدوره مخترعاً. مجال عملي يُعرف بـ Stem أي ملخّص علوم، تكنولوجيا، هندسة ورياضيات. وهو ما يعتبر من أفضل المهارات في القرن الواحد والعشرين.

ما هو الحافز الذي دفعك إلى التخصص في الـ Stem؟
لم تعد التكنولوجيا مجرد اختصاص، إذ بتنا نعيش التكنولوجيا في يومياتنا وحكوماتنا وطريقة عملنا وفي كل المؤسّسات. أحب أن أرى الأطفال حول العالم بغضّ النظر عن جنسيتهم أو عرقهم ينخرطون في علم الـ Stem ويخترعون العالم الذي يحبون العيش فيه.

النجاح في الخارج

كيف تمكّنت كفتاة عربية من تخطي الحواجز والنجاح في الخارج؟
إن نسبة النساء العاملات في مجال الـ Stem قليلة جداً، لا تتعدّى 25 % من مجموع عدد العاملين في هذا المجال. ولا يعود ذلك إلى كونهنّ لسن مؤهّلات أو مهتمّات بهذا التخصّص بل بسبب التحيّز الموجود في الشركات غير المهيّأة لاستيعاب وجود المرأة. إنها طريق شائكة بعض الشيء وقد تتعرّض فيها المرأة للمضايقات، ولكن يجب أن لا يحدّ ذلك من عزيمتها. شخصياً، تمكّنت من التغلّب على كل العوائق من خلال ثقتي بقدراتي وإيماني بنفسي وبمساعدة الغير والتعلّم من أخطائي.

ماذا تخبريننا عن شركتك ومشروعك Little Bits؟
عندما كنت صغيرة، أراد أهلي أن أتخصّص في الهندسة؛ لأني كنت ماهرة في الرياضيات والعلوم. وحصلت بعدها على الماجستير من جامعةMIT الأميركية، وكنت أول فتاة عربية تدخل مركز MIT. Media.lab وهو أهمّ مركز جامعي للاختراعات في العالم. كنت أبحث عن شيء خاص أقدّمه، ففكّرت باختراع مركبات إلكترونية يمكن للجميع استعمالها كباراً وصغاراً. من هنا، أطلقت اختراعي ومشروعي Little Bits الذي استغرق 3 سنوات من العمل وهو كناية عن دوائر إلكترونية مدمجة من المغناطيس ويشبه مكعّبات الليغو تتيح إنشاء هياكل معقّدة من دون الحاجة إلى خبرة في عالم الهندسة. ووجدت مصنعاً لتنفيذه. وفي عام 2011، أبصر اختراعي النور. كتبت عني آنذاك صحيفة النيويورك تايمز وباشرت في العام نفسه بتأسيس شركتي في أمريكا. تمكّنت من تمويل المشروع من مستثمرين بارزين ونمَت الشركة. وقمت بشراكات مع النازا وديزني وموما وهيئة التعليم في نيويورك، وصنعنا منتجات نفتخر بها. اليوم، هناك نحو 20 مليون منتج Little Bits حول العالم وحصلت شركتي على 150 جائزة كما نبيع منتجنا في 100 بلد.



الإماراتية نجلاء القاسم
NAJLA AL QASSIM
لا شيءَ مستحيل

نجلاء عبدالقادر قاسم عبدالله القاسم، إماراتية، مديرة إدارة تقنية المعلومات بمؤسسة دبي للإعلام. حاصلة على بكالوريوس في العلوم التطبيقية تخصص تكنولوجيا المعلومات التجارية بامتياز عام 2000 وبرنامج شهادة الرئيس التنفيذي للابتكاردبلوم المسرعات الحكومية 2020. نجلاء القاسم تحتل اليوم موقعاً بارزاً فهي رئيسة لجنة التحوّل الذكي ونائبة الرئيس في لجنة الابتكار وعضوة في فريق استشراف المستقبل في مؤسسة دبي للإعلام.

«سيدتي» التقتها للحديث عن رحلتها في عالم تقنية المعلومات وسألتها عن سبب اختيارها لهذا المجال وأجابت: «كان لطبيعة شخصيتي المحبّة للتحدّي وحبّ الاستكشاف منذ كنت في المرحلة الابتدائية؛ أكبر الأثر في البحث عن تخصّص أكاديمي يغذّي هذه الخصائص. فقد وجدت أن مجال تكنولوجيا المعلومات يحقّق هذا الشغف، والحاجة الدائمة إلى إحداث التغيير والتطوير لحلّ المشكلات بطرق ابتكارية، وغير نمطية تستوجب الكثير من الأفكار والحوار والنقاش وتنوّع وجهات النظر».

ما هي الصعوبات التي واجهتك ولم تزل؟

أن طبيعة العمل تتطلّب توفير الدعم التقني على مدار الساعة وخلال العطل الرسمية وفي حالات الطوارئ، وهذا الأمر كان صعباً بالنسبة لي؛ لأنني أمّ ولديّ مسؤوليات تجاه أسرتي أيضاً. بالإضافة إلى التحدي في التطوّر والتعلّم المستمر والمثابرة للتمكّن من النمو الوظيفي.

لا يوجد شيء مستحيل

ما هو الهدف الذي تتطلّعين إلى تحقيقه؟

أتطلّع دائماً إلى تطوير نموذج وإطار عمل تشاركيّ في عدّة مجالات؛ للمشاركة في بناء دولة المستقبل ودولة رائدة على مستوى العالم.

ما هي المواصفات التي يجب توفّرها لكل من ترغب في خوض اختصاص تقنية المعلومات؟

هذا المجال تنجح فيه الشخصيات التي تحب التطوير والتعلّم المستمر وحبّ التحدّي والمخاطرة بالأفكار الابتكارية والطرق غير التقليدية في إيجاد الحلول والتطوير، وأهمّ ميزة هو الإيمان بأنه لا يوجد شيء اسمه مستحيل.

مجال التميز

تنفيذ أول صالة تحرير بلا ورق في الشرق الأوسط لجريدة البيان في 2012، وتصميم وتنفيذ منصة وتطبيق ذكي لأفكار الموظفين بطرق ومميزات مبتكرة، مثل عرض الأفكار للتصويت وعمل الاجتماعات الافتراضية في 2014، ومبادرة خدمة الخبر بنظام برايل باستخدام الساعة الذكية لذوي الهمم لأول مرة في الإمارات في عام الخير، وابتكار طريقة جديدة لعمل التغطيات الإعلامية «تطبيق دبي ميديا لايف».



الكويتية دينا السمحان
DINA ALSAMHAN

أمدّ يدي لكل امرأة ترغب بدخول عالم التكنولوجيا

دينا السمحان، شابة كويتية، مديرة قطاع الأعمال التجارية لدى Google في السعودية، حاصلة على ماجستير إدارة الأعمال من London Business School عام 2012. انضمت إلى Google في عام 2015. بدأت دينا حياتها المهنية في شركة البترول الكويتية العالمية، حيث شغلت مناصب في ألمانيا وبلجيكا والكويت. بعد ذلك، انضمت إلى شركة زين الكويت لمدة 3 سنوات، حيث قادت مشاريع استراتيجية رفيعة المستوى.

تقول دينا لـ «سيدتي» التي التقتها للحديث عن تجربتها في عالم التكنولوجيا: «التكنولوجيا هي اهتمامي من أيام الدراسة، وقد واصلت هذا التوجّه، ودرست في الجامعة هندسة الكمبيوتر. حياتي المهنية كلها ترتبط بالتكنولوجيا، هذا الارتباط كان منطقياً جداً ويتناسب مع شخصيتي، وما زاد من اهتمامي بهذا المجال، كونه مجالاً مبهراً، وله تأثير كبير جداً على حياة الناس».

ما هي أبرز التحدّيات التي واجهتك في البداية؟

مجال التكنولوجيا واسع جداً، هو بحر من المعلومات المعرفية، التي تتفرّع للعديد من المسارات، إحدى الصعوبات هي أن يتمكّن الإنسان من تحديد المسار المناسب له في قطاع سريع التغيير، هي صعوبة يواجهها أي فرد في بداية حياته المهنية، يحاول أن يجد لنفسه مكاناً، وسط كمّ هائل من المنافسة، وإثبات المهارات.

كيف ترين نسبة مشاركة المرأة في هذا القطاع في العالم العربي؟

ارى أن نسبة النساء ترتفع في جميع القطاعات العملية، وشركات التكنولوجيا تحديداً أصبحت أكثر وعياً لقدرات المرأة، وتقليص الفجوة بين الجنسين، ورغم أن هذه المشاركة تتحسّن في البلدان العربية، لم تزل بطيئة بعض الشيء. ولتصبح الفرص أكثر سهولة، يجب أن نفكر بالتعليم وكيف يمكننا تشجيع الفتيات أكثر للخوض في دراسات أكاديمية توصلهنّ إلى حياة مهنية ناجحة في مجال التكنولوجيا.

مجال التميز

السعي إلى لعب دور داعم وفعّال لزيادة عدد النساء الخليجيات خصوصاً والعربيات عموماً اللواتي يعملن في هذا المجال، لتفعيل حضورهنّ وإثبات وجودهنّ في قطاع التكنولوجيا والمعلومات، وبالتالي تمكينهنّ من النجاح.



الشغف طريق النجاح

ما هي الإنجازات التي تفتخرين بها في مسيرتك المهنية؟

كامرأة رائدة في هذا المجال، أكبر إنجاز لي هو وصولي إلى منصب، يمكّنني من أن أمثّل مصدر إلهام للكثير من الفتيات والنساء، اللواتي يعانين من التردّد وقلّة الثقة بإمكانياتهنّ في عالم التكنولوجيا. أمدّ يدي لدفعهنّ إلى حياة مهنية أكثر نجاحاً.

ما هي النصيحة التي تقدمينها للفتيات الراغبات بخوض هذا المجال؟

لا بد من وجود خلفية تعليمية أولاً، أو على الأقل إلمام عميق بالمفاهيم التكنولوجية وتطبيقاتها، وأن تظل الفتاة مواكبة لآخر التطورات في المسار التكنولوجي الذي تختاره، بالإضافة إلى توافر المميزات الضرورية التي تلزم دخول هذا المجال، وهو وجود الشغف والمثابرة اللذين يؤديان إلى النجاح. باختصار، عالم التكنولوجيا مبهر وسريع التغيير وله تأثير على جميع القطاعات، وكافة الجوانب الحياتية.



المصرية عالية بدر الدين
ALIA A. BADRELDIN
الحلول الرقمية واقع وضرورة

رائدة من مصر في مجال التحوّل الرقميّ، لديها 17 عاماً من الخبرة. شغوفة بكل شيء رقميّ يقوده التصميم وريادة الأعمال. تحب قضاء وقتها مع العائلة؛ فهي زوجة وابنة وأخت، تستمتع بالقراءة وأداء تمارين البيلاتس.

عن اختيارها لمجال التكنولوجيا والمعلومات تقول لـ «سيدتي» اخترت مجال التكنولوجيا والمعلومات لأنه ببساطة هو المستقبل، وطالما كنت مهتمة بالألعاب والبرامج الإلكترونية وكانت كلية الحاسبات والمعلومات جديدة بجامعة القاهرة وأنا من أولى خريجاتها.

ما هي أهمّ الإنجازات التي تفتخرين بها في عملك؟
رحلتي المهنية مليئة بمشاريع تمكّنت فيها من تطوير الأعمال التكنولوجية لعدة جهات خاصة وحكومية بمختلف الأحجام والصناعات من خلال عملي بشركات عالمية مثل Accentureو IBM. من أحب المشاريع إلى قلبي إنشاء ستوديو ومراكز ابتكار تمكّن عملاء IBM تصميم وتنفيذ حلول رقمية مثل تطبيقات المحمول ومواقع إلكترونية، ومنها إنشاء فرص عمل جديدة ورعاية مواهب ناشئة. ومن أحدث المشاريع التي أشرفت على إدارتها تصميم وتنفيذ الصورة الرقمية لإحدى أهمّ المكتبات بدبي، وأحد المطاعم وكذلك المدن السياحية بمصر بالتركيز على تطوير تجربة الزائر.

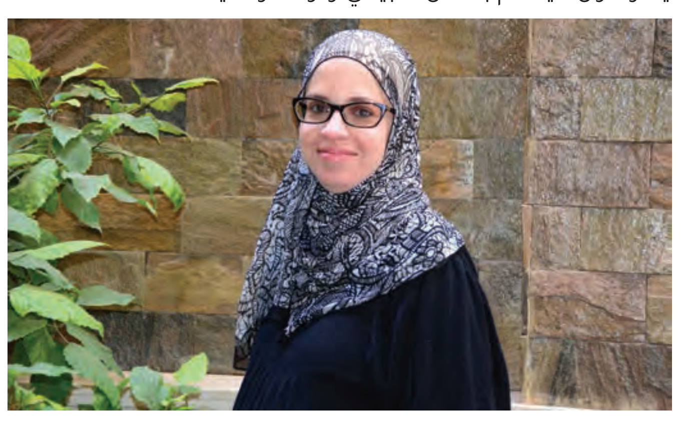
مجال التميز

عملت في أكبر شركات التكنولوجيا والشركات الرقمية متعدّدة الجنسيات، Accentureو IBM، في منطقة الشرق الأوسط وأفريقيا.
في عام 2018، حصلت على جائزة «الأفضل في شركة IBM»، وهو تقدير تمّ تقديمه فقط لـ1% من موظفيها. عضوة في اللجان التوجيهية لريادة الأعمال ولديها شغف لدعم الشركات الناشئة والمواهب الشابة.

هل تمكّنت من تحقيق كل أحلامك في هذا المجال؟
لطالما تمنيت أن يفخر بي أهلي وزوجي؛ وأن أكون سبباً لإلهام الكثيرين للسعي لتحقيق أحلامهم أو أن أعلّمهم علماً ينتفعون به. أثناء الدراسة كان حلمي أن أشتغل بشركة IBM وبفضل الله تحقق، وكانت فرصة واسعة للتعلّم ولتحقيق شغفي بالسفر والتعرف إلى ثقافات مختلفة ومقابلة العديد من الشخصيات المهمة في المجالات المختلفة؛ حيث شغلت مناصب عديدة، وتحمّلت مسؤوليات متنوّعة من البرمجة والاستراتيجيات والمشاريع الفريدة من نوعها.

ماذا تنصحين الفتيات اللواتي يرغبن بدخول مجال المعلوماتية؟
مجال التكنولوجيا والمعلومات دائم التغيّر، وعلى الراغبة في خوض هذا المجال، أن تكون شغوفة وتتطلّع دائماً لكل ما هو جديد.

باختصار، كيف تصفين هذا العالم؟
هو المستقبل والحاضر. كما أننا تعلّمنا من تجربة «كوفيد 19» أن الحلول الرقمية أصبحت واقعاً وضرورة، وهو ما جعل الناس يمارسون حياتهم بشكل طبيعي ولو افتراضياً..



INFOGRAPHIC

نسب وإحصاءات

1 عدد النساء في وظائف الاتصالات وتقنية المعلومات في السعودية يصل إلى **70.52 ألف** سيدة.

2 نسبة التحاق الفتيات بمجال الاتصالات وتقنية المعلومات في السعودية تصل إلى **54%**.

3 تصل نسبة المرأة السعودية العاملة في قطاع الاتصالات في السعودية إلى **22,90 %**.

4 حصدت السعودية عام 2020 جائزة عالمية من الاتحاد الدولي للاتصالات في قطاع الاتصالات وتقنية المعلومات عن دورها في تمكين المرأة في هذا المجال.

5 تدير امرأة عربية واحدة من بين 3 شركات ناشئة في قطاع التكنولوجيا في العالم العربي.

6 إن **90%** من وظائف المستقبل تتطلّب مهارات تكنولوجية.

7 حسب الأونيسكو إن نسبة **30%** من الفتيات حول العالم يخترن مجالات ذات صلة بالعلوم والتكنولوجيا والاتصالات.

8 يفيد تقرير المنتدى الاقتصادي العالمي أن نسبة مشاركة المرأة في وظائف الذكاء الاصطناعي تصل إلى**22%**.





لطيفة:

طموحي ليس له حدود
ولا أفكر في الاعتزال مطلقاً

لا تفارق الابتسامة وجهها، فهي مرادفة لشعار الأمل الذي تحمله في حياتها. وتردّ سر سعادتها إلى الرضا والقناعة. إنها النجمة لطيفة التي حرصت في حوارها مع «سيدتي» على التحدث عَمّا يشغلها من أعمال تعكف على التجهيز لها، كما كشفت عن مشروعها السينمائي القادم، وأمنيتها بعودة المسرح الغنائي لتقدم لوناً فنياً ترى أنه يحتاج لرعاية. لا تفكر لطيفة في الاعتزال ولا تراودها هذه الفكرة مطلقاً بل يلازمها حب الحياة. وجهت نصائح للمرأة العربية، وتطرقت أيضاً إلى أشياء أخرى عن حياتها الخاصة وأغانيها وجديد أعمالها في حوارنا التالي.

القاهرة | **علاء شلقامي Alaa Chalkami**
تصوير | **ذبيان سعد Zobian Saad**
ستايلست | **ميساء عساف Mayssa Assaf** - ملابس | **Aavva Fashion**
كوافير | **@Fakherbeautycenter** - ماكيير | **@Momo Cavali**
تم التصوير في **Rixos The Palm - Dubai**

ما العمل الفني الذي جهزته في الإمارات؟
صوّرت فيديو كليب «الليل ليّل»، وهو آخر عمل انتهيت منه، وأتوقع أن يعجب الجمهور.

ما أكثر أغنية حظيت بتعليقات وردود أفعال من ألبومك الأخير «أقوى واحدة»؟
أغنية «في الأحلام» كانت أكثر الأغاني مشاركة على منصات التواصل الاجتماعي واتصل بي الكثير من الزملاء لتهنئتي عليها، حيث كانت أصداء الأغنية أكثر من رائعة. ويرجع سبب هذه الأصداء وردود الفعل المميزة إلى أننا قمنا بتصويرها «فيديو كليب» بشكل مختلف، وفكرة الأغنية جديدة لم يتطرق إليها أحد من قبل.

أصدرت مؤخراً آخر ألبوماتك «أقوى واحدة»، الذي ضم 14 أغنية. أي منها سيتمّ تصويرها «فيديو كليب» قريباً؟
الحمد لله، رغم ظروف كورونا، كان لألبوم «أقوى واحدة» أصداء جيدة جداً وأكثر من رائعة، وتلقيت العديد من التهاني عليه من كل من سمعه. وسنصوّر من الألبوم أغنيتَي «أنا عشت عمري» و«ما تقربليش»، «فيديو كليب» بالتعاون مع الشركة المنتجة، وستكون هذه الخطوة مفاجأة العام الحالي.

أنت أيقونة من أيقونات الفن العربي عامة والتونسي خاصة، وحصلت على شعبية كبيرة، إلى أين يصل طموحك الفني؟
لديّ طموح كبير في المجال الفني، ولكن ما أودّ العمل عليه الفترة القادمة أن يتم إنشاء مسرح غنائي أوبرالي على مستوى عالمي، وأتولى مسؤولية تنفيذ الفكرة بالشكل الذي أطمح إليه.

وما الفكرة الجديدة التي في خاطرك لإنشاء مسرح غنائي تكونين بطلته؟
هدفي تحقيق الفكرة بشكل مبتكر، ولابد من وجود إمكانيات تليق بهذا الشكل المسرحي الغنائي؛ فالمسرح الغنائي من أنجح الفنون، إذ يجمع ما بين التمثيل والغناء بطريقة درامية وفنية جميلة، ويتم تجسيد إحدى الروايات بتحويلها إلى مسرحية غنائية أشارك فيها مع ممثلين موهوبين سواء من الشباب أو النجوم. وأتوقع لها النجاح الكبير والإقبال عليها. ولكن الأهم أن تتولى تنفيذها شركة كبيرة بشكل محترف من حيث الملابس والبروفات والتجهيزات اللازمة لنجاح العمل.

وهل هناك أفكار أخرى تشغل بالك تودين تقديمها؟
السينما الغنائية أو الأفلام الغنائية. فهذه النوعية من الفنون



اختفت أو قلّت بشكل كبير مؤخراً، بالإضافة للأغاني بكل اللهجات العربية. ولكن أهم شيء أن تنتهي جائحة كورونا، حيث إن موعد البدء فيها مرتبط بانحسار خطر الجائحة وانقضائها.

بعد غياب دام أكثر من 20 عاماً عن السينما ومطالبات عديدة بعودتك لها، هل ستشهد الفترة القادمة عودة سينمائية لكِ؟
هناك مشروع سينمائي ننتظر إنهاء اللمسات الأخيرة له للبدء في تنفيذه منتصف العام الجاري إن شاء الله، حيث ستتضح معالمه قريباً من حيث السيناريو والإخراج وباقي النجوم المشاركين فيه، وأتمنى أن يكون خير زاد لي بعد غياب طويل عن الجمهور المصري الذي أحب تقديم أعمال تنال إعجابه وشغفه وحبه للفنون.

كيف أثّرت جائحة كورونا عليك؟
تأثيرها ليس عليّ فقط، بل أعتقد أنها أثّرت في كل الناس، وطريقة تفكيرهم وأسلوب حياتهم ونظرتهم للحياة بشكل أعمق. وبالنسبة لي، فقد غيّرت تفكيري وسلامي النفسي، وما كنت أظنه نعمة بسيطة لم أكن أنتبه لها، وتيقنت معنى الصحة وأهميتها والاطمئنان وراحة البال. فقد أصيب الجميع بالرعب والفزع وشعروا بأهمية النعم الصغيرة التي أنعم الله بها علينا ولم نكن نلقي لها بالاً.

بم تنصحين الناس بشأن لقاح كورونا، وهل أخذته؟
أنصح الناس بأن يأخذوه طبعاً؛ لكي نقي أنفسنا وأهلنا من شر هذا الفيروس، وقد أخذت اللقاح الحمد لله في دبي، وأتمنى الشفاء لكل مريض من هذا الفيروس.

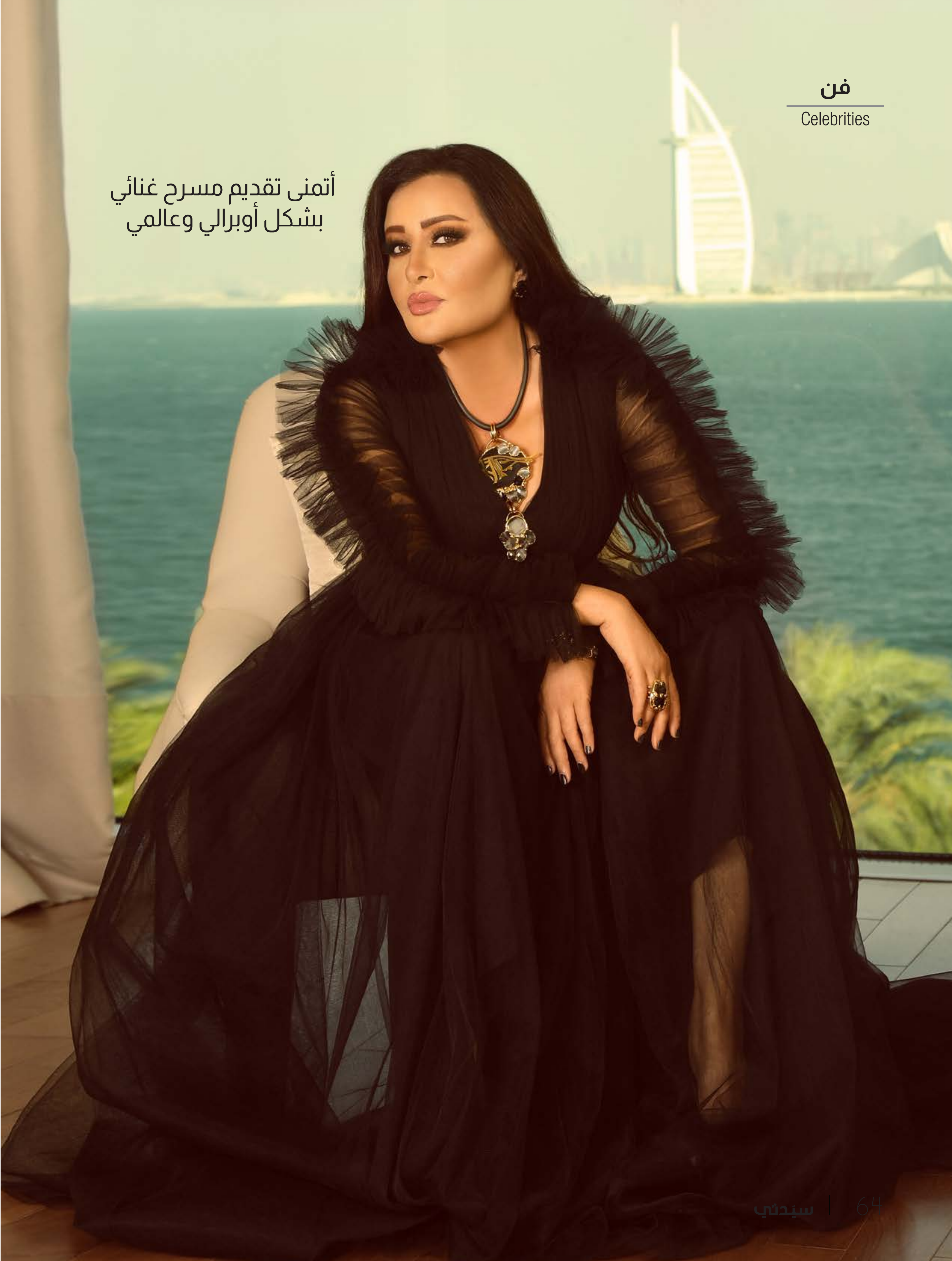
لو فكرت في عمل «ديو» غنائي، مَنْ مِن مطربي الوطن العربي تحبين مشاركته؟
كل الفنانين الكبار زملائي وأصدقائي وشرف لي الاشتراك معهم وتقديم «ديو» غنائي مع أحدهم، ولكن هذا متوقف على الأغنية والفكرة، وطريقة تصوير «الفيديو كليب»، وبالفعل فَكّرت أنا وزميلي الفنان الكبير راغب علامة في تقديم «ديو»، وسنبدأ بالإعداد له قريباً وسيكون مفاجأة مميزة لكم كمجلة فنية في تغطية أحداثه إن شاء الله، فور الشروع في تجهيزه.

هؤلاء النجمات زميلاتي

مع انتهاء حلقات برنامج «حكايات لطيفة»، هل ستصورين موسماً آخر؟ وما الجديد الذي ستعدين له في نوعية البرامج الغنائية الفنية؟
قدمت برنامج «حكايات لطيفة»، ولاقى صدى وقبولاً لدى الجمهور الذي كان يتابعه بشغف. وحالياً، معروض عليّ مشاريع لبرامج أخرى سواء بفكرة مشابهة أو أفكار مختلفة لتقديمها. أما الموسم الثاني من «حكايات لطيفة»، فلم تفاتحني الشركة المنتجة في تقديم مواسم أخرى منه، ولكن كل شيء وارد.

ما الأغاني والألبومات التي أعجبتك في عام 2020 لمطربين ومطربات زملائك؟
من أهم الألبومات التي نالت إعجابي العام الفائت ألبوم رابح صقر، فهو ممتع وصاحب بصمة مميزة وإحساس عالٍ، وأتمنى له النجاح والتوفيق في جميع أعماله القادمة وأن يتحفنا بأعمال جميلة مثله دائماً.





أتمنى تقديم مسرح غنائي
بشكل أوبرالي وعالمي



هل للون الخليجي نصيب في ألبومك القادم؟
أعكف على تجهيز ألبوم خليجي سيكون مختلفاً عمّا سبقه، وسأستعين فيه بملحنين وشعراء كثيرين، وإن شاء الله، سيخرج للنور قريباً.

أي واحـدة مـن هـؤلاء النجمـات: أحـلام، أنـغـام، نـوال الكويتية، أصالة، شيرين عبد الوهاب وسميرة سعيد تنافس لطيفة على عرش الغناء العربي وسلطانة الطرب؟
لا توجد مطربة تنافسني أو أنافس أحداً من هؤلاء النجمات زميلاتي، فنحن جميعاً سواء مطربين أو مطربات زملاء وأصدقاء نحرص على تقديم الجيد والمميز من الأغاني التي يحبها الجمهور ونتنافس على إسعاد الشعوب العربية جميعها؛ حيث إننا نغني لنسعد البسطاء والجميع وندخل على قلبهم الفرح. أما زميلاتي المطربات اللواتي ذكرت أسماءهن: شيرين وأصالة وأحلام وأنغام فلكل منهن تاريخ طويل من الأعمال الفنية الجميلة، وكل واحدة تحاول أن تفرض نفسها، ونتنافس جميعنا لتقديم أعمال جميلة.

ثروتي بأعمالي

رسالة توجهينها للفنانين التونسيين في مصر هند صبري، درة، ظافر العابدين.
أعشقهم الثلاثة كثيراً وأحب نجاحهم وتألقهم؛ فهم يحظون بحب المصريين لهم، وأعتبرهم أبناء تونس الحبيبة خير سفراء للفن التونسي في مصر.

دائماً ما يراك جمهورك في حالة ابتسامة وأمل، ما سر هذه الابتسامة المليئة بالأمل؟
هذا نابع من إيماني بالله سبحانه وتعالى ورضاي بما قسمه الله لي، حيث أستمد أملي وبهجتي وثقتي من هذا النور الإلهي الذي يحيط بنا على الدوام وبرعاية الله تعالى لنا. الرضا والقناعة هما سر سعادتي واطمئناني بأن رزقي وما كتبه الله لي لن يأخذه غيري. لابد أن نرضى بحياتنا، ولكن هذا لا يعني ألا نسعى، بل علينا السعي والاجتهاد في الطلب لأن «من لا يحب الحياة لا تحبه الحياة» مثلما قال لي الموسيقار الراحل بليغ حمدي يوماً.

هل الأعمال التي أنتجتها لطيفة تقاس بالمال أم بقيمتها الفنية؟
ثروتي بأعمالي الفنية التي أنتجتها؛ وربما أكون الوحيدة في العالم العربي التي تملك ما تُغَنِّي، وكل «الفيديو كليبات» أنتجتها بأموالي، الحمد لله.

ما قطع الملابس التي لا تستغنين عنها؟
كل ملابسي وفساتيني التي صورت بها «فيديو كليباتي» موجودة لديّ لم أستغنِ عنها، بداية من فيديو كليب «أرجوك أوعى تغير» و«بحب في غرامك» لغاية يومنا هذا، فأنا أعتز بهذه القطع وأعتبرها ملكية خاصة وذكرى جميلة لديّ، وكلما نظرت إليها تذكرت أيامي الجميلة ورصيد أعمالي وفني.

نصائحك لامتلاك قوام رشيق وبشرة نضرة؟
أهم شيء هو شرب كميات كبيرة من المياه، ثم الرياضة اليومية.

ما الموهبة التي تتمنين أن تمتلكيها؟
أتمنى امتلاك موهبة الرقص، إذ يأتي على بالي حالياً تعلم الرقص الغربي وليس الشرقي.

من أوسم الرجال في الفن والتمثيل في نظرك؟
هناك الكثير مثل ظافر العابدين، كريم عبد العزيز وأمير كرارة وأحمد السقا.

هل راودتك خاطرة الاعتزال في يوم من الأيام؟
لا، لم تراودني هذه الخاطرة من قبل، وإن شاء الله سأظل أغني إلى أن أتوقف عن التنفس.

نصائح مهمة للمرأة العربية من وحي تجربتك الحياتية. ماذا تقولين لها؟
أقول لها تعلمي ولا تتوقفي عن التعلم في جميع المجالات والعلوم، وافعلي ما يحلو لك وما تتمنينه؛ لكي تصبحي مميزة وواثقة في نفسك، من غير أن تؤذي غيرك.

بسيمة حجار
بطلة الفيلم السعودي «سيدة البحر»:
أسعى للوصول إلى هوليوود وأسرتي تدعمني

عَشِقَت الفنانة السعودية بسيمة حجار الفنَّ منذ الصغر، ودخلت المجال من خلال الإعلانات التجارية قبل 10 سنوات، وبعدها شاركتْ في العديد من المسلسلات الدرامية والأفلام القصيرة، ومؤخراً قامت بدور البطولة في الفيلم السينمائي «سيدة البحر»، الذي تَمَّ ترشيحُه ليمثِّل السعودية رسمياً في الأوسكار 2021، ضمن الدورة 93، عن فئة أفضل فيلم روائي دولي. ومعها كان لـ«سيدتي» هذا الحوار الخاص، الذي تكشف فيه الكثير من الأسرار.

الرياض | وليد عنتر Waleed Anter
تصوير: محمد خالد Mohamed Khaled
Fashion Studio

حدِّثينا عن تجربتك في فيلم «سيدة البحر»؟
تجربتي في «سيدة البحر» كانت مزيجاً من المتعة والإثارة، وهي المحطة الأهم في مسيرتي الفنية التي بدأت منذ أكثر من 10 سنوات، وفي كل يوم تصوير كان هناك مستجدَّات تجعلني أحب الفيلم أكثر، وبالطبع الشخصية التي قَدَّمْتُهَا في العمل «حياة» ارتبطتُ بها كثيراً، وهي فتاة تعيش في قرية صغيرة وتواجه أسطورة شعبية تتمثل في تقديم الأطفال الإناث لمخلوقات غريبة تعيش في المياه المجاورة ضمن قالب درامي خيالي. وكانت فرصة رائعة خلال فترة العمل على الفيلم، ما يقارب 6 سنوات، حيث تعرفت على كل طاقم العمل المميز على المستويين الفني والإنساني.

وكيف كانت كواليس التصوير؟
كواليس التصوير في عُمان كانت جميلة وممتعة للغاية، ودارت في أجواء من الودّ والمحبة بين الجميع، وكان كل أفراد طاقم العمل متعاونين، بداية من المؤلفة والمخرجة شهد أمين، والفنانين يعقوب الفرحان وإبراهيم الحساوي وفاطمة الطائي.

وعلاقتك بالمخرجة شهد أمين والفنانين؟
تربطني علاقة مميزة بالمخرجة شهد أمين منذ فترة طويلة، وأفتخر بالعمل معها، كما أنني تشرفتُ بالعمل مع الفنانَيْن يعقوب الفرحان وفاطمة الطائي.

مَن اختارك للعمل؟
ترشيحي للقيام بأداء الشخصية الرئيسة في الفيلم كان من المخرجة القديرة شهد أمين.

ماذا عن أصداء الفيلم؟
حقَّقَ العمل أصداءً قوية وإيجابية عند عرضه في دور العرض السينمائي في السعودية، كما في عديد من المحافل العالمية؛ حيث تَمَّ عرضُه في عدة مهرجانات سينمائية دولية، ومنها: مهرجان فينسيا السينمائي، ولندن، والقاهرة، ولوس أنجلوس، وقرطاج، وسنغافورة، ونال خلالها عدة جوائز عالمية، ومنها جائزة «فيرونا» للتعبير الإبداعي في مهرجان فينسيا.

ماذا يعني لك ترشيح الفيلم للأوسكار ممثلاً السعودية؟
هذا مصدر فخر لي ولكل صُنَّاع العمل أن يمثِّل الفيلم السينما السعودية في أكبر محفل سينمائي في العالم، ومجرد ترشيح ومشاركة فيلم سعودي لتمثيل السعودية في مسابقة الأوسكار هو جائزة في حد ذاته، وتشريف للفن السعودي، كما أنه دليل على النجاحات التي تُحَقِّقُهَا السينما السعودية خلال السنوات الأخيرة على يد عدد من المخرجات والفنانات من بنات الوطن مع تكرار ترشيح أفلامهن في الأوسكار.

ما جديدك الفني؟
هناك بعض الأعمال التي تُعْرَضُ عليَّ، ولكن لم يتمَّ الاتفاق النهائي حتى الآن، وأنا جاهزة ومتحمسة لتقديم أعمال فنية جديدة.

مستقبل مُشْرق

وما توقعاتك للسِينما السعودية؟
السينما السعودية في تطوُّر ونموٍّ كبير، وأرى أنه سيكون لها



من الجوائز التي حصدها الفيلم




بسيمة حجار في مشهد من فيلم «سيدة البحر»


بسيمة حجار في مشهد من فيلم «سيدة البحر»


بسيمة حجار والمخرجة شهد أمين

مستقبل مُشْرِق خلال الفترة المقبلة، لا سيما مع وجود عدد كبير من دور العرض السينمائي في السعودية في الوقت الحالي، بجانب الخبرات الكبيرة والمواهب الشابة في مجال الفن.

وهل الدراما والمسرح من طموحاتك؟

لا، ليسا في حساباتي في الوقت الحالي، فأنا أرغب بدايةً في أن أتخصص في السينما، فهي المستقبل في الفن داخل السعودية.

هل لديكِ الاستعداد للمشاركة في أعمال خليجية أو عربية؟

بالطبع، وهذا شيء يسعدني، وأخطِّط له في الفترة القادمة.

هل تجيدين التَّحَدُّث بلهجات أخرى؟

نعم، أجيد التحدث بعدة لهجات خليجية بجانب اللهجة السعودية، وأيضاً اللهجات العربية، وعلى رأسها المصرية.

كيف تُقَيِّمِينَ علاقتك بالوسط الفني؟

علاقتي بكل من أعرفهم في الوسط الفني السعودي جيدة، وربما تتوطد العلاقة بشكل أفضل مع مرور الأيام وكثرة الأعمال.

ما رأيك في وجود العنصر النسائي على المسرح السعودي؟

هذا شيء جيد جداً، ومن الطبيعي في أي عمل فني وإنساني وجود النساء بجانب الرجال، وهذه الخطوة مهمة للمسرح السعودي؛ حيث جاءت ضمن الحراك الثقافي والفني الكبير في وطننا الغالي.

مجرد ترشيح ومشاركة فيلم سعودي لتمثيل السعودية في مسابقة الأوسكار هو جائزة في حد ذاته

نقلة نوعية

كيف تقيِّمين الانتعاشة الفنية والثقافية التي تعيشها السعودية حالياً؟

هي نقلة نوعية في المجالات الفنية والإبداعية كافةً؛ بفضل دعم الدولة للثقافة والفن في السعودية، في إطار تحقيق مستهدفات رؤية 2030، وأعتبر ذلك إنجازاً عظيماً يشهده الفن السعودي.

كيف تختارين أعمالك الفنية؟

ما يجذبني لأي عمل هو الشخصية الفنية التي أقدِّمها، ومدى تأثيرها في الأحداث، بجانب المخرج الذي سأعمل تحت إدارته في العمل، كما أنني أبحث دائماً عن الأدوار الجديدة والتنوع في الاختيارات.

ما طبيعة الشخصيات التي تفضِّلين تجسيدَها؟

أفضِّل تقديم الشخصيات ذات الجانب الإنساني المؤثِّر



أفضِّل تقديم الشخصيات ذات الجانب الإنساني المُؤَثِّر

بالنسبة لي، وأبحث دائماً عن الدور المُرَكَّب بأبعاده الفنية والنفسية، كما أتمنى تجسيد دور يقدِّم رسالة ومضموناً مهماً للمجتمع، أبرز خلاله كل طاقاتي الفنية والتمثيلية.

كيف تقيّمين الفنانات السعوديات؟

الفنانات السعوديات يقدِّمنَ أفضل ما لديهنَّ، وأتوقع لهنَّ تحقيق المزيد من النجاح، وأدعم كل الخطوات التي تسهم في دعم وتمكين المرأة السعودية، وبالتأكيد في مجال الأعمال الفنية النسائية السعودية، وأفتخر بكل إنجاز لهن.

كيف بدأ حُبُّكِ للفن؟

أعشق الفن منذ الصغر، وقبل أكثر من 10 سنوات بدأتُ في دخول المجال من خلال الإعلانات التجارية، وبعدها شاركتُ في العديد من المسلسلات الدرامية والأفلام القصيرة.

وهل كانت الموهبة هي دافعك لدخول المجال؟

بالتأكيد كانت الموهبة هي دافعي الرئيس لدخول الفن.

وكيف كان موقف أسرتك من التمثيل؟

أسرتي كانت داعمة لي منذ البداية.

وما دور والدتك في دعمك؟

دائماً تحفِّزني، وتقف بجانبي، ولا تتركني مطلقاً.

وما ردة فعل أشقائك وعائلتك وأصدقائك عن فيلم «سيدة البحر» وعملك الفني بوجه عام؟

سعداء للغاية بما أقدِّمه من عملٍ فنيٍّ راقٍ.

ما طموحك الفني؟

الوصول إلى هوليوود.

وهل دراسة الفن بين مخطّطاتك؟

نعم، أسعى في الفترة القادمة لدراسة التمثيل بشكل أكاديمي.

ما أكثر الألوان التي تحبّينها؟

الأسود والأبيض.

10 أفلام ومسلسلات جديرة بالمشاهدة

GOLDEN GLOBES 2021

باقة مميّزة من الأفلام والمسلسلات اختارتها لجان تحكيم الدورة 78 لجائزة جولدن جلوبز 2021 Golden Globes ، ومن حسن الحظ أن أغلبها تمّ طرحه عبر المنصات الرقمية مواكبة لظروف انتشار فيروس كورونا، «سيدتي» ترشّح لكم خمسة أفلام وخمسة مسلسلات توّجت بالعدد الأكبر من الجوائز فلا تفوّتوا مشاهدتها.

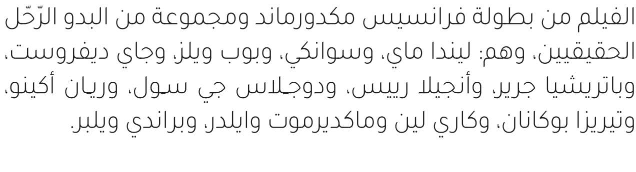
القاهرة | **عمرو رضا Amro Reda**



NOMAD LAND

الفيلم الحائز على **جائزة أفضل فيلم دراما وجائزة أفضل إخراج** للمخرجة كلوي تشاو. يدور حول مرحلة ما بعد الانهيار الاقتصادي في ريف نيفادا، حيث تجهّز فيرن (فرانسيس مكدورماند) شاحنتها وتنطلق على الطريق لاستكشاف الحياة

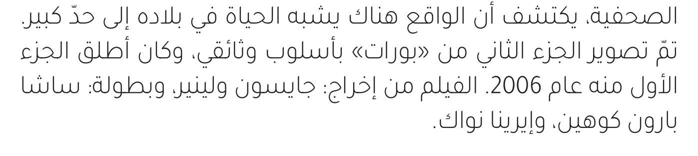

خارج المجتمع التقليدي فتنضمّ إلى مجموعة من بدو العصر الحديث.


الفيلم من بطولة فرانسيس مكدورماند ومجموعة من البدو الرّحّل الحقيقيين، وهم: ليندا ماي، وسوانكي، وبوب ويلز، وجاي ديفروست، وباتريشيا جرير، وأنجيلا رييس، ودوجلاس جي سول، وريان أكينو، وتيريزا بوكانان، وكاري لين وماكديرموت وايلدر، وبراندي ويلبر.



BORAT SUBSEQUENT MOVIE FILM

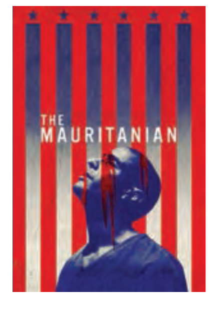
الفيلم الحائز على **جائزة أفضل فيلم موسيقي كوميدي، كما نال جائزة أفضل ممثل للنجم ساشا بارون كوهين**، وهو الجزء الثاني من مغامرات صحفي تلفزيوني كازاخستاني خيالي يدعى «بورات»، يصطدم بالحضارة الأميركية، ولكن مع انتهاء مغامرته


الصحفية، يكتشف أن الواقع هناك يشبه الحياة في بلاده إلى حدّ كبير. تمّ تصوير الجزء الثاني من «بورات» بأسلوب وثائقي، وكان أطلق الجزء الأول منه عام 2006. الفيلم من إخراج: جايسون ولينر، وبطولة: ساشا بارون كوهين، وإيرينا نواك.



THE UNITED STATES VS BILLIE HOLIDAY

الفيلم الحائز على **جائزة أفضل ممثلة للنجمة آندرا داي**، التي تجسّد السيرة الذاتية للمغنّية الأميركية بيلي هوليداي، استناداً إلى كتاب «مطاردة الصراخ: الأيام الأولى والأخيرة للحرب على المخدّرات» ليوهان هاري. ويستعرض العديد من المحطّات التي مرّت بها أيقونة موسيقى الجاز بيلي هوليداي.
الفيلم من إخراج لي دانيالز. ويشارك أندريا داي بطولة العمل عدد كبير من النجوم، ومن أبرزهم: دانا جوريار، وروب مورجان، وتوني بيل، وناتاشا ليون، وميلفين جريج.



THE MAURITANIAN

نالت عنه النجمة جودي فوستر **جائزة أفضل ممثلة مساعدة**، عن دور «هولاندر»، محامية تحاول مساعدة شخص معتقل لمدة 14 عاماً من دون توجيه تهم إليه. وبعد نجاحها في الحصول على حكم قضائي لصالحه، تناضل على

مدار ست سنوات لتنفيذ الحكم، والأحداث كلها حقيقية ومقتبسة عن السيرة الذاتية للموريتاني محمدو ولد صلاحي.
الفيلم إنتاج بريطاني- أميركي من إخراج كيفن ماكدونالد، ومن سيناريو وتأليف إم. ترافن، وروري هينز وسهراب نوشيرفاني. الفيلم من بطولة جودي فوستر، وطاهر رحيم، وشايلين وودلي، وبنديكت كومبرباتش.

MINARI

الفيلم الحاصل على **جائزة أفضل فيلم أجنبي**، رغم أن أحداثه كلها تدور في أميركا، حول عائلة كورية تنتقل إلى أركنساس لبدء إنشاء مزرعة في الثمانينيات، وبينما تسعى العائلة لعيش حياة هادئة في عالم الحلم الأميركي، سرعان ما تنقلب الأمور باقتحام الجدّة المتناقضة لحياتهم.
الفيلم من تأليف وإخراج لي إسحاق تشونج ويشارك في بطولته، ستيفن إيان يو، وجونج يون، ويري هان، وويل باتون، وسكوت هاز، وداريل كوكس.

THE CROWN



المسلسل الحائز على **جائزة أفضل مسلسل دراما، وجائزة أفضل ممثل دراما لجوش أوكونر، وجائزة أفضل ممثلة دراما لإيما كورين، وجائزة أفضل ممثلة مساعدة لجيليان أندرسون.**
وتستند أحداث الجزء الرابع إلى أحداث حقيقية لحياة العائلة الملكية في الفترة من 1979 وحتى 1990، وهي المرحلة التي شهدت ظهور الأميرة ديانا، ويوثّق لتطوّر علاقتها بالأمير تشارلز، وبنفس الوقت يرصد رحلة صعود رئيسة الوزراء مارجريت تاتشر.
المسلسل من تأليف بيتر مورغان، ومن بطولة أوليفيا كولمان، وهيلينا بونهام كارتر، وتوبياس مينزيس، وإيما كورين.

SCHITT'S CREEK




العمل الحائز على **جائزة أفضل مسلسل كوميدي، وجائزة أفضل ممثلة كوميدية للنجمة كاثيرين أوهارا**، يقدّم جرعة خالصة من الكوميديا، عبر تتبّع حياة عائلة الثريّ Johnny Rose الذي فقد كلّ ثروته وأعلن إفلاسه بعد تعرّضه للاحتيال، ولم يتبقَ من ممتلكاته إلا مزرعة صغيرة في بلدة تسمّى شيتس كريك، ويسعى لبناء مجده من جديد.
المسلسل من تأليف دان ليف، وبطولة جينيفر روبرتسون، ونواه ريد، وداستن ميليجان، وكاثرين أوهارا، وإيميلي هامبشير، وكريس إليوت.

THE QUEEN'S GAMBIT

العمل الحائز على **جائزة أفضل مسلسل تلفزيوني قصير، وجائزة أفضل ممثلة لمسلسل قصير أنيا تايلور جوي**، يحكي قصة حياة معجزة الشطرنج اليتيمة بيث هارمون خلال سعيها لتصبح أعظم لاعبة شطرنج في العالم، رغم المشاكل العاطفية والأزمات النفسية جرّاء وفاة والدتها في حادث مدبّر ونشأتها داخل ملجأ لليتيمات اعتاد منح الفتيات حبوباً مهدّئة منعاً للكوابيس، ولكنها وقعت في فخ الإدمان.
المسلسل من إخراج سكوت فرانك، وبطولة أنيا تايلور، وبيل كامب، وتوماس سانجستر، وماريبل هيلر، وهاري ميلينج وريبيكا روت.

I KNOW THIS MUCH IS TRUE

المسلسل الحائز على **جائزة أفضل ممثل بمسلسل تلفزيوني قصير لمارك روفالو**، يقدّم عبر ست حلقات فقط محاولة دومينيك بردساي إعادة التواصل مع شقيقه التوأم المتماثل توماس، والذي يعاني من فِصام جنون العظمة، ويحاول دومينيك مساعدته على الخروج من المصحّة.
العمل مقتبس من رواية المؤلف والي لامب التي تحمل نفس الاسم.
المسلسل من بطولة مارك رافالو، وكاترين هان، وميليسا ليو، وروزي أودونيل.

TED LASSO



المسلسل الحائز على **جائزة أفضل ممثل تلفزيوني كوميدي موسيقي لجاسون سادیکس**، يقدّم تجربة كوميدية ممتعة لعشّاق الرياضة، وبخاصة كرة القدم، حيث يتمّ تكليف لاعب كرة قدم أميركي، بمهمّة تدريب فريق كرة قدم إنجليزي في الدرجة الثالثة ويصارع الهبوط بسبب تدني مستوى اللاعبين.
المسلسل من بطولة جيسون سوديكس، هانا وادينغهام، وجيريمي سويفت، ونيك محمد وجونو تيمبل.

المنتج العربي والدراما الخليجية



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

لم يعد يخفى على أحد سيطرة المنتجين العرب على سوق الإنتاج الدرامي الخليجي، وهو الأمر المستغرب للغاية بالنسبة للبعض، لكن من يعمل في دهاليز الإنتاج يعرف أنها قصة مفهومة جداً، تقوم فقط على المكاسب المادية، ولذلك هي جاذبة وبقوة للمنتجين العرب.

معظم هؤلاء المنتجين غير الخليجيين كانوا من رواد الإنتاجات العربية المشتركة، وهي ثقافة فنية ليست بجديدة لكنها لم تعد مقبولة، ولذلك فشلت مع الوقت، ما جعل روادها يتوجهون بأعينهم للخليج ويبدؤون في التحكم بهذا السوق الذي أعطاهم هذه الفرصة؛ كونه لا يزخر بالمنتجين السخيين كهؤلاء ولا بالمنافسة ولا حتى بالمحترفين!

وكأن الدراما الخليجية كانت بكامل قوتها حتى تحتمل وجود منتج لا يعرف عنها سوى مكاسبها المادية، وبعدما كنا مشغولين بتراجع الدراما الخليجية وضعف النصوص وقلة المواهب، أصبحنا نعاني وبسبب المنتجين العرب من أمور أكبر بكثير، أبرزها انتهاك خصوصية المشاهد الخليجي الذي لا تشبهه هذه الأعمال، وتهميش أصحاب الموهبة والتقليل منهم مقابل الدعم الكبير للقادمين من عالم الموضة والجمال والسوشال ميديا!

نسمع عن الرقابة وعن أعمال يتم إيقافها وأخرى يتم وضع ملاحظات عليها حتى تُجاز للعرض، ورغم ذلك لا وجود لهذه الرقابة أمام هذه الأعمال، حيث تمر مرور الكرام من أمام الرقيب طالما أنها لا تقدم مشاهد جريئة أو كلاماً يتجاوز الخطوط الحمراء المعروفة، فالرقيب لا يهتم بالمنطق الذي تقوم عليه هذه الأعمال ولا حجم التأثير الذي من الممكن أن تتركه.. بل يهتم فقط بالمحظورات التي نعرفها منذ مئة عام!

بناءً على ذلك، نلاحظ جيلاً جديداً من المهتمين بهذه الأعمال، والمقتنعين بما تقدمه، جيل لا يعرف أن هذه الأعمال يجب أن تعكس هويته، بل يعرف من يهتم بمتابعتهم في كل مكان من أبطال هذه الأعمال ويعرف أدق التفاصيل عن حياتهم الخاصة، حيث تسعده مشاهدتهم عبر الدراما بغض النظر عن شكل هذه الدراما أو مدى مناسبة هذه الأسماء للعمل بها.

كل هذا لا يعني أنه لا مكان للمنتج العربي في سوق الدراما الخليجية، فليست مشكلته أنه يعرف كيف يخاطب الفئة التي يستهدفها والتي ستهتم بمتابعة ما يقدم، بل يعني أن الرقيب يجب أن يكون مطلعاً وواسع المدارك، ليس الهدف من عمله أن يوقف أو يجيز، بل أن يعطي مساحة للجميع مع التدقيق في التفاصيل التي من الممكن أن تصنع فارقاً كبيراً، أن يكون حريصاً على المواضيع، ومدى تأثير من يقدمونها، والشكل الذي يقدمونها به.. فلا مشكلة أن يتم التعديل على العمل أكثر من مرة، طالما أنه سيخرج بصورة مطمئنة تقفز بحال الدراما الخليجية للأعلى لا أن تهبط بها.

الدراما المصرية في رمضان 2021.. النساء في الصدارة

موسم استثنائي ستشهده الفضائيات في رمضان 2021، بعدما تصدّرت النجمات بطولة المسلسلات المقرّر عرضها في الموسم «الأكثر مشاهدة» على مدار العام، واللافت أن كل نجمة، من خلال مسلسلها، تسعى لطرح إحدى قضايا المرأة، في ظاهرة لم تحدث على مدار السنوات الطويلة الماضية، «سيدتي» ترصد لكم خريطة دراما رمضان المصرية من بطولة النجمات وأهمّ تفاصيلها، ويبقى الحكم عليها بعد المشاهدة.

القاهرة | عمرو رضا Amro Reda



حنان مطاوع

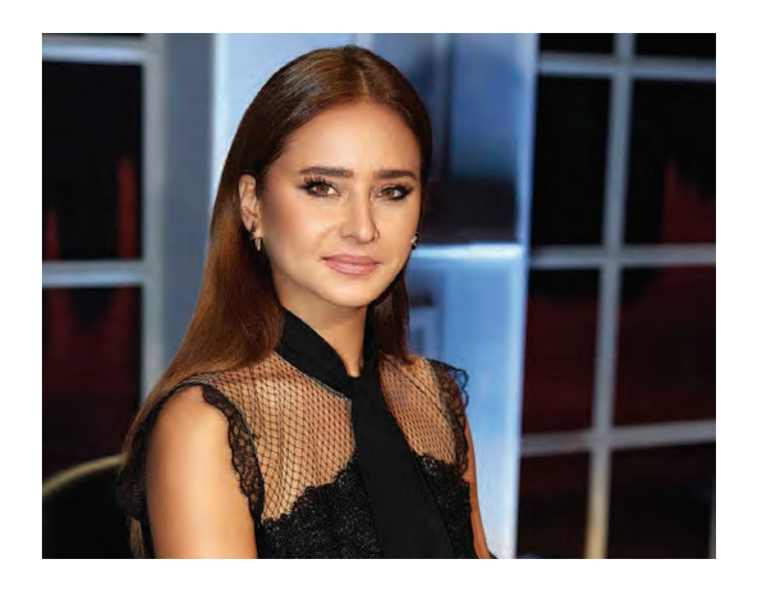
«ورد»

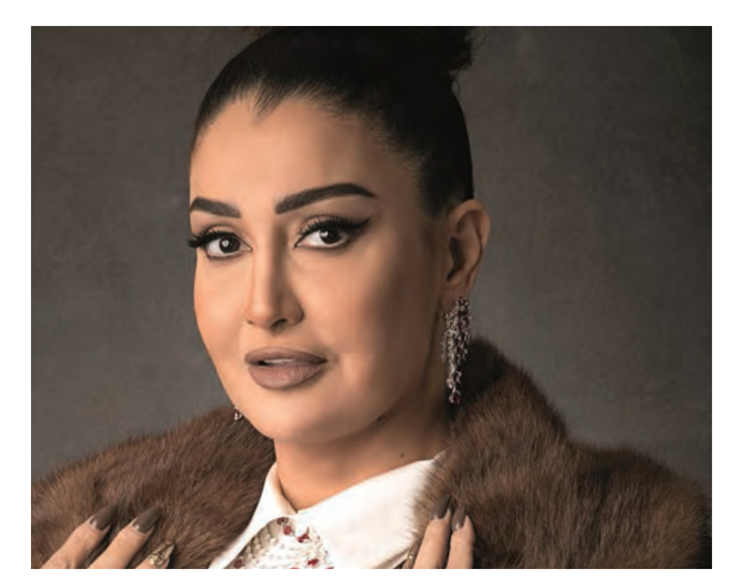
ناقشت العديد من الأعمال الدرامية ملحمة «الأم المعيلة»، ولكن حنان مطاوع تطرح في بطولتها المطلقة الأولى قضية «الأخت المعيلة» التي يتوفّى والدها فجأة ويتركها أمام اختيار النجاة بنفسها والزواج من حبيبها، أو نسيان طموحاتها والتفرّغ لرعاية أشقائها الصغار، وسط أجواء الصراع الاجتماعي والمادي العاصفة في الحارة الشعبية المصرية.
المسلسل من تأليف فتحي الجندي، وإخراج شادي أبوشادي، ويشارك في بطولته نضال الشافعي، ومحمد عز، وتيام مصطفى قمر، وعايدة رياض، وهاجر الشرنوبي، ووفاء سالم.

نيللي كريم

«ضد الكسر»

تكشف نيللي كريم في «ضد الكسر» كواليس حياة الفتيات الشعبيات اللواتي انتشرن مؤخراً عبر منصتي اليوتيوب والتيك توك، وكيف يقمن باستغلال جمالهنّ وجرأتهنّ في تحقيق أرقام مشاهدة قياسية، بهدف الخروج من الفقر والانتساب للطبقات الراقية.
تجسّد نيللي شخصية الفتاة الشعبية سلمى التي تدخل عالم السوشيال ميديا، وتصبح مشهورة، وبنفس الوقت يبتزّها أحد جيرانها ويهدّدها بفضح الأسرار التي يعلمها عنها لكي يتزوّج شقيقتها.
المسلسل من إخراج أحمد خالد وتأليف عمرو الدالي، ويشارك في بطولته لقاء الخميسي، ومصطفى درويش، تارا عماد.





غادة عبد الرازق

«لحم غزال»

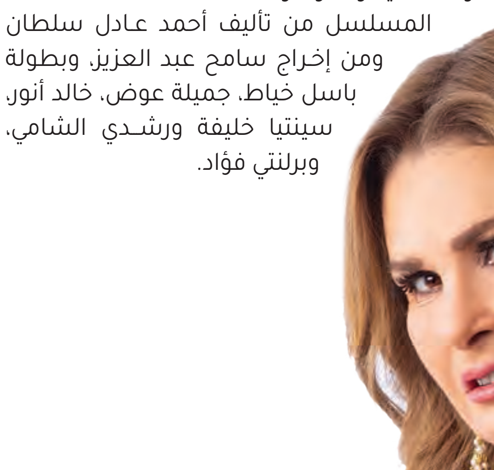
«عالم المدبح» يمثّل واحداً من أكثر أسواق مصر إثارة لخيال صنّاع الدراما، حيث تشهد كواليسه صراعاً لا ينتهي بين التجار، تستخدم فيه كل الأسلحة المشروعة وغير المشروعة، وتجسّد غادة شخصية زوجة خالد كمال الذي يعمل في محل جزارة، لكن مع تطوّر الأحداث تخوض الصراع بنفسها لتكشف عن كواليس صعود المرأة الشعبية في عالم التجارة.
المسلسل من تأليف إياد إبراهيم وإخراج محمد أسامة ومن بطولة شريف سلامة، وشريف الدسوقي، ويوسف وائل نور، وعارفة عبد الرسول، ومي سليم، أحمد خليل، خالد كمال.

يسرا

«حرب أهلية»

هل تؤثّر معارك «الضرائر» على مستقبل الأشقّاء وتشعل حروباً أهليّة داخل العائلة الواحدة؟ سؤال يطرح معالجة جديدة لقضية تعدّد الزوجات في المجتمع الشرقي، حيث تشتعل الحرب بين يسرا وضرّتها سارة التونسي، وتتصاعد الأحداث في إطار اجتماعي نفسي، وتنحاز جميلة عوض إلى زوجة أبيها على حساب والدتها بسبب قسوة الأخيرة وتفرّغها للكيد والمؤامرات.
المسلسل من تأليف أحمد عادل سلطان ومن إخراج سامح عبد العزيز، وبطولة باسل خياط، جميلة عوض، خالد أنور، سينتيا خليفة ورشدي الشامي، وبرلنتي فؤاد.





درّة

«بين السما والأرض»

تقدّم درّة في «بين السما والأرض» معالجة جديدة للرواية الشهيرة لـ«أديب نوبل» نجيب محفوظ، والتي ترصد وجود أشخاص من طبقات اجتماعية مختلفة في ظرف فاصل بين الحياة والموت، وكيف يسعى كل إنسان للتطهّر من خطاياه قبل أن يواجه الموت، وردّة فعله بعد النجاة، فهل سيتمسّك بموقفه المتطهّر، أم يعود لارتكاب نفس الخطايا والآثام.
المسلسل من سيناريو وحوار إسلام حافظ وإخراج ماندو العدل ومن بطولة هاني سلامة، درّة، يسرا اللوزي، سوسن بدر، نجلاء بدر، نورهان، ندى موسى، أحمد بدير، منى عبد الغني، محمود الليثي، أحمد السلكاوي، مصطفى درويش.

أمينة خليل

«خلي بالك من زيزي»

تظهر أمينة خليل في أحداث العمل بشخصية فتاة متزوّجة من الفنان الشاب علي قاسم، وتعيش مع عائلتها، لتطرح في إطار كوميدي الأزمـات الـتي تـواجـه الأجـيـال الـجـديـدة من المتزوّجين، والـصراع بينهم وبين الكبار حول العادات والتقاليد وهل يتوجّب التمسّك بها كما هي، أم تغييرها لمسايرة الواقع.

المسلسل من تأليف مريم نعوم وإخراج كريم الشناوي، ويشارك في بطولته محمد ممدوح، بيومي فؤاد، نهى عابدين، صبري فواز، علي قاسم، أسماء جلال، صفاء الطوخي، سلوى محمد علي.



روجينا

«بنت السلطان»

بشخصيّتين لشقيقتين، تقدّم الفنانة روجينا بطولتها

المطلقة الأولى المستوحاة من أجواء الحارة الشعبية، حيث تواجه الفتاة خيارين لا ثالث لهما، إمّا التمسّك بالقيم الشعبية والأخلاق والانحياز للخير والحق رغم الفقر وقسوة المجتمع، أو الاستسلام للشر مجسّداً في شخصية تاجر المخدرات باسم سمرة أملاً في الثروة والنفوذ.

المسلسل سيناريو وحوار أيمن سلامة وإخراج أحمد شفيق، ويشارك في بطولته أحمد مجدي، حسن أبو الروس، ندى موسى، محمود حافظ، محمد مهران، بيومى فؤاد، سوسن بدر.

دينا الشربيني

«قصر النيل»

حرمان المرأة من الميراث، قضية تتردّد الدراما المصرية كثيراً في الاقتراب منها إلا في إطار دراما الصعيد. دينا الشربيني تطرح هذه القضية في إطار من الغموض والتشويق مع عدّة قضايا اجتماعية متشابكة أبرزها دفع الزوجة ثمن أخطاء زوجها العائلية، وكيف تجبر الأرملة على الزواج من شقيق زوجها لضمان الحصول على نصيبها من الميراث.
المسلسل من تأليف محمد سليمان عبد الملك وإخراج خالد مرعي، ويشارك في بطولته أحمد حاتم، محمد ممدوح، ريهام عبد الغفور، إنجي المقدم، صلاح عبد الله، صبري فواز.





منى زكي

«تقاطع طرق»

هل تتحمّل المرأة تبعات قرار الانفصال عقب تعرّضها للخيانة من زوجها، وكيف تبدأ حياة جديدة؟، عدة أسئلة تطرحها النجمة منى زكي التي تجسّد دور المهندسة الزراعية «هنا» التي تعمل في إحدى المزارع الخاصة بزوجها ويجسّد دوره الفنان محمد ممدوح، حيث تكتشف خيانته لها، وعمله في تجارة مشبوهة فتقرّر الانفصال عنه وتتزوّج من محمد فراج وتتوالى الأحداث في إطار مشوّق.
المسلسل من تأليف وإخراج تامر محسن وبطولة محمد فراج، ومحمد ممدوح، وسيد رجب، ومحمد التاجي، ومايان السيد، وحنان يوسف.

رأي المجلس القومي للمرأة

أبدى المجلس القومي للمرأة في مصر اهتمامه الشديد بمضاعفة عدد المسلسلات التي تناقش قضايا اجتماعية من منظور المرأة، وأشارت د. سوزان قلليني، المسؤولة عن وحدة رصد دراما المرأة داخل المجلس، إلى دور المسلسلات في تغيير نظرة المجتمع السلبية لبعض قضايا المرأة.
أضافت: «إن الصورة الإعلامية التي كانت تقدّمها المسلسلات المصرية عن المرأة سلبية في مجملها، وما زالت المسلسلات تقدّم أشكال العنف المختلفة ضد المرأة، ومن هنا تأتي خطورة القوة الناعمة وتأثيرها على تشكيل صورة ذهنية ونمطية عن المرأة لدى أفراد المجتمع».
وأكّدت أن صورة المرأة المصرية كما تعكسها الدراما التلفزيونية في دراسة لمسلسلات رمضان في الفترة 2016 إلى2020، لم تواكب التطوّر في قضايا المرأة واقعياً ولم تعكس الإنجازات والنجاحات التي حقّقتها المرأة في جميع المجالات، بالإضافة إلى التركيز على أدوارها التقليدية وأحياناً السلبية.
وأشارت إلى أن الجانب الإيجابي في تقديم دراما من صنع النساء هو اهتمام المسلسلات بمرحلة النضوج للمرأة بصورة أكبر من الطفولة والمراهقة، كما اهتمّت بالمرأة في الحضر أكثر من الريف، وظهر المستوى الاقتصادي المتوسط والمنخفض بصورة أكبر من المستوى الاقتصادي المرتفع وجاءت في المرتبة الأخيرة الدراما التي اهتمّت بالأحياء الشعبية.
كما اتّضح بوجه عام تراجع الصورة السلبية للمرأة المصرية المقدّمة في الأعمال الرمضانية العام 2020 مقارنة بالأعوام السابقة حيث تمّ التركيز هذا العام على صورة المرأة التي تتحدّى الظروف التي تتعرّض لها سواء استشهاد الابن أو الزوج أو الطلاق أو الظروف المادية الصعبة أو التعليم وغيرها من الأدوار الإيجابية التي ركّزت على قوة المرأة المصرية وشجاعتها.
كما تمّ الالتزام بوجود التصنيف العمري للمشاهدة قبل بداية الأعمال الرمضانية وإن كان معظمها لا يتناسب مع الفئة العمرية المحدّد لها، وتراجعت نسب ظهور التدخين والمخدرات والملابس الخادشة للحياء إلا في مسلسلات قليلة مقارنة بالأعوام الماضية.

كيف نواجه الأسئلة الخاصة؟

أحمد عبد الرحمن العرفج Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj555@yahoo.com



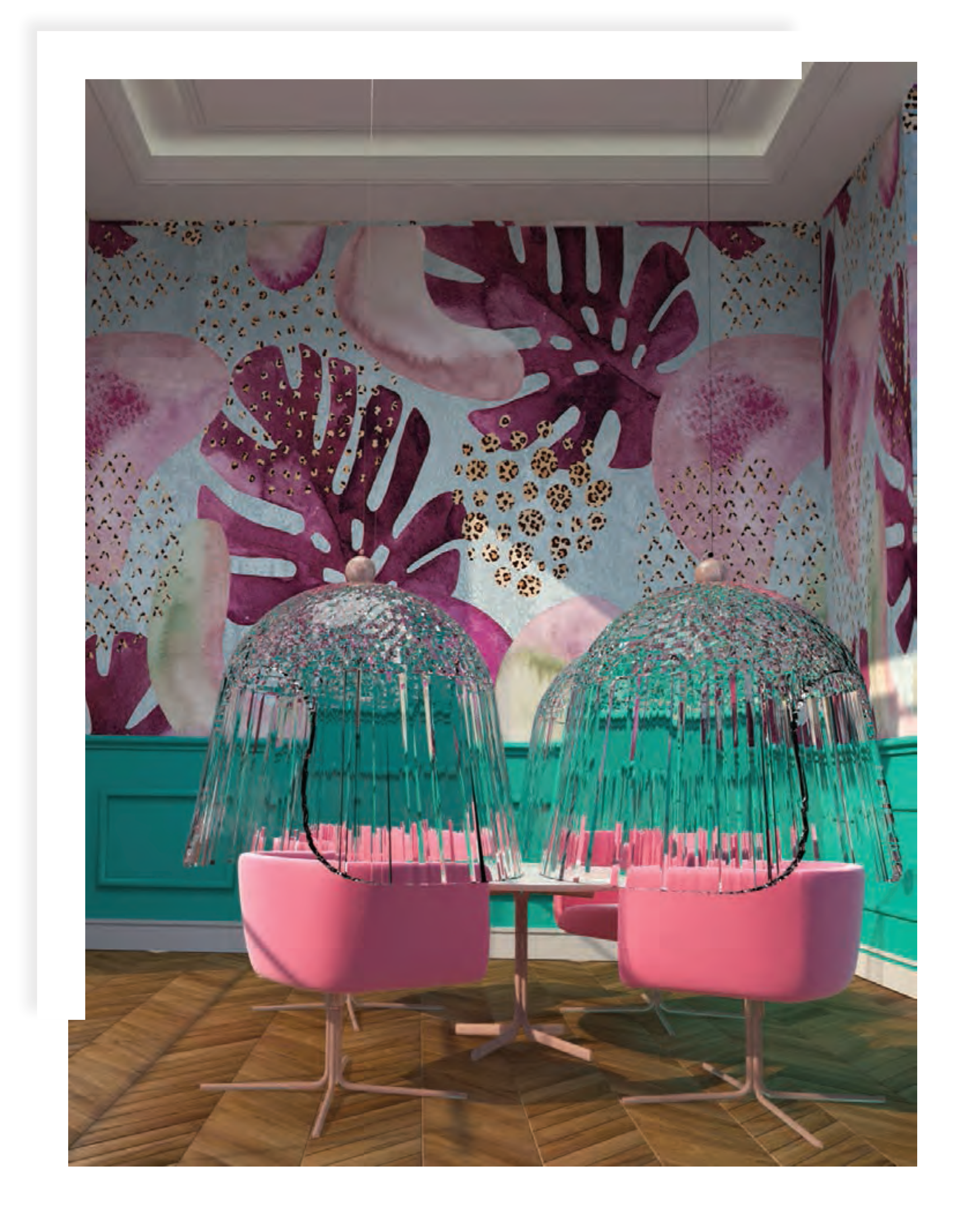
تبدو حياتي الخاصة والعامة مغرية لكثير من أهل الفضول (اللقافة) ولا أبالغ إذا قلت إنني أتلقى كل يوم عشرات الأسئلة التي تدور حول حياتي سواء كان الحياة الإعلامية التي أعيشها تحت الضوء، أو الحياة الموازية والسرية التي تحدث خلف الجدران.

ونظراً لكثافة هذه الأسئلة وصعوبة تجاهلها واستحالة إيقافها، فقد ابتكرت نظريتين أقوم بتطبيقهما على كل سائل وسائلة، وهي على النحو الآتي:

أولاً: نظرية «رد السؤال بالسؤال» فمثلاً أسأل دائماً لماذا تشجع فريق الاتحاد، أليس الأولى بك وأنت من مدينة بريدة أن تشجع الرائد؟ هذا السؤال أستقبله بشكل يومي، لذلك صرت أطبق عليه نظرية رد السؤال بالسؤال، وفي هذه الحالة أسأل السائل وأقول له: هل يهمك معرفة الجواب؟، وإذا قال نعم رددت عليه بسؤال آخر، لماذا هو مهم؟ حينها سيقول لأني نفسي أعرف، بعدها أسأله لماذا نفسك تعرف؟ وهكذا أحرجه في الأسئلة حتى «تطلع روحه» حينها يستسلم ويقول خلاص يا عمنا أنا أسحب سؤالي.

أما النظرية الثانية التي ابتكرتها فهي: نظرية «تسليع المعلومات» وأعني بها أن أعامل معلوماتي والأجوبة كسلعة قابلة للتسعير والعرض والطلب، وأتذكر أن سيدة سألتني سؤالاً خاصاً تقول فيه: هل جربت الحب يا أحمد؟ قلت لها هذا السؤال خاص وإجابته غالية، كم تدفعين لكي أقدم لك الجواب من غير تفاصيل؟ حينها سألتني كم ثمن الجواب؟ قلت لها: (1000) ريال، عندها سحبت حقيبتها وأخرجت الألف ووضعتها على الطاولة، فقلت نعم جربت الحب، فقالت كيف وجدته؟ فقلت: هذا سؤال آخر يحتاج جواب آخر ومبلغ آخر، قالت: آمر وتدلل لأن الإجابة مهمة بالنسبة لي، في هذه اللحظة قلت لها إن الأمر يتطلب أن تدفعي خمسة آلاف ريال لأن الإجابة حساسة وسرية، أخذت جوالها وحولت المبلغ كاملاً، وبعد التحويل انطلقت بالكلام وشرحت لها الكيفية التي وجدت فيها الحب واغرورقت عيني بالدموع، فأخذت من علبة المناديل منديلاً وناولتني إياه وانتهت الأسئلة عند بوابة الدموع، ولن أكتب رأيي في تجربة الحب هنا لأنكم لم تدفعوا المبلغ المطلوب.

في النهاية أقول: هاتان نظريتان ابتكرتهما وأنا رجل أحب نشر المعرفة، لذلك أسمح لكم جميعاً باستخدام هاتين النظريتين في حال واجهتكم الأسئلة المحرجة وبالذات الفتيات اللواتي أعرف أنهن يواجهن من الأسئلة المحرجة أضعاف ما يواجه الرجال.



التصميم المستقبلي في الفضاء العام

بين الـ «بلكسي» والزجاج

هل سـتظلّ العوازل المشـغولة من الـ«بلكسـي غلاس» تقتطع المسـاحات العامّة الداخليّة، في إطار الوقاية من فيـروس «كورونـا» المسـتجدّ أم أن المصمّميـن الداخليين، الذين يقع في صلـب مهامهم إيجاد الحلـول لبيئة داخليّة منظّمة سيتكيّفون مع الظروف الصحّية، وسيكشفون عن تصاميم وظيفيّة تجذب العين، ولا تفرّط في أمر الوقاية؟

بيروت | نسرين حمود **Nisrine Hammoud**



مهندسة التصميم الداخلي رنا بركة

بعد شهورٍ طويلةٍ فرضها الإقفال القسري للسيطرة على انتشار فيروس «كورونا»، يلاحظ المرء عند قضاء حاجة له في الخارج، راهناً، أن معظم الأماكن في الفضاء العام، سواء تعلّق الأمر في المكاتب أو قسم خدمة الزبائن أو حتّى المطاعم والمقاهي... مقتطعة مساحاتها بألواح الـ «بلكسي غلاس» للفصل بين الموظّفين والمراجعين، أو بين مكاتب الموظفين، أو روّاد المطاعم، في إطار الوقاية. وفي «مملكة البلكسي»، تبدو إطلالات الأماكن منفّرة، كأنّها تذكّر كلّ منّا في كلّ لحظة أن خطر الفيروس لايزال محدقاً.

في عالم غالى الإنسان فيه في إيذاء الطبيعة؛ فإنّ تفشّي حالات مثل: «كوفيد - 19» سيصبح أكثر شيوعاً. وانتظاراً لسياسات هادفة إلى استعادة التوازن بين العالم الطبيعي والعالم البشري، على الناس أن يتكيّفوا مع الظروف المؤثّرة سلباً في طريقة العيش، ويشمل ذلك التخطيط المدني، وهندسة العمارة، وصولاً إلى الهندسة الداخليّة. فالظروف الصحّية الحاليّة، لا سيّما التباعد الاجتماعي للسيطرة على الفيروس أصبح واقعاً جديداً، وهو يفرض أموراً عدة، كما سيفرض المزيد منها في المستقبل، على صعيد الهندسة الداخلية، فكيف ستبدو مكاتبنا في المستقبل؟

السؤال حملته «سيدتي» إلى مهندسة التصميم الداخلي رنا بركة، التي أجابت عنه، متحدّثة عن تكييف مساحات المكاتب مع فيروس «كورونا» عن طريق إيلاء المصمّمين الأمور الآتية أهمّية:

1 تحسين نوع الهواء، مع الاعتماد قدر الإمكان على التهوئة الطبيعية.

2 إعداد الجدران الخضر، تلك التي تملؤها النباتات بشكل كامل، والمزوّدة بأنظمة تكنولوجية ترويها باستخدام آليات متطوّرة، الأمر الذي يلعب دوراً جوهريّاً في تنقية الهواء داخل المكاتب.

3 التصميم، باستخدام مواد «صديقة» للبيئة، كالخشب المُضاد للبكتيريا، والدهانات.

4 فتح مساحات الأقسام الداخليّة، التي تشهد على اكتظاظ الموظّفين أو دفق المراجعين، على الخارج.

5 التخفيف من اللمس عن طريق الأبواب المنزلقة؛ حاليّاً تُعتمد في بعض الأماكن العامّة تقنية المقبض، الذي يمكّن من فتح كل باب بالمرفق بدلاً من إمساك المقبض باليد.

6 الالتزام بتزويد الحمّامات بأجهزة استشعار حتّى لا تمسّ الأيدي زر الإضاءة أو صنبور المغسلة أو غيرهما.



تصميم المطاعم المستقبلي

ينشط الفيروس التاجي داخل المطاعم، فلا يكفي إبعاد الطاولات عن بعضها البعض، للوقاية منه. وفي حين، يمكن للموظّف الذي يعمل عملاً مكتبيّاً أن يقضيه، فيما هو يرتدي قناع الوجه، يصعب ذلك على روّاد المطعم الآتين إلى المكان لتذوّق الطعام والتواصل. وفي إطار التصميم المستقبلي للمطاعم، تلبيةً لشروط الوقاية، تقترح دراسة عن شركة «ماس ديزاين غروب» في الولايات المتحدة الآتي.

- إلغاء الجلسات المتصلة بالمشرب، لقرب الجالسين في مقابله من بعضهم البعض. ومع إبعاد الكراسي، تنتفي وظيفيّة الركن المذكور.
- التخلّي عن فكرة تحضير الـ «شيف» الطعام، مباشرةً، أمام روّاد المكان، لأنّ من شأن ذلك أن يزيد انتشار العدوى.
- إرفاق كلّ كرسي بتصميم يشبه الجرس أو «الظلّ» من الزجاج أو الـ «بلكسي غلاس»، ما يسمح بالأكل بأمان، لكن من سيئات التصميم المذكور، على الرغم من جاذبيّة الشكل، أنّه يعزل الصوت، فلا يسمح بالتواصل بين الجالسين بيسر.
- التخفيف من القدرة الاستيعابيّة للمكان إلى النصف، التزاماً بمسافة المترين التي تفصل بين طاولة وأخرى.
- وضع المزيد من الجلسات في الخارج.

تحدّيات...

تعلّق المصمّمة بركة على الدراسة، قائلةً إنّ «ثمّة تحدّيات تواجه المصمّم في إعداد تصميم يوائم بين الجاذبيّة والوظيفيّة، ويراعي الشروط الصحّية في آن». وتضيف أنّ «إمكانية جعل المساحة العامّة التي يلتقي فيها الناس في الخارج للطعام والتواصل «منعشة» في إطلالتها تتحقّق، حتّى مع القيود المفروضة للوقاية، وذلك عن طريق «الجدران الخضر»، على غرار المكاتب، مع الالتزام بتزويد الحمّامات بأجهزة استشعار».
من جهةٍ ثانيةٍ، تلفت المصمّمة إلى أن الفراغ الناتج عن إبعاد كل طاولة عن الأخرى نحو مترين، يلعب دوراً جماليّاً في المساحة.



الفواصل شائعة الاستخدام، اليوم، في الفضاءات العامّة، ومعظمها من الـ «بلكسي»، الخامة التي يمكن الاشتغال بها بشكل محدود. أمّا الزجاج الذي يدخل في تصاميم بعض الملحقات فوق الكراسي، فهو يمكّن من التفنّن أكثر فيه، وإعداد أشكال تجمع بين الوظيفيّة والجاذبيّة.



ألف باء التزيين بالنباتات
في الديكور الداخلي

تسعى غالبيّة الأفراد إلى جعل عناصر من الطبيعة الخضراء تشاركهم مساكنهم، وقد تعزّز هذا النحو أخيراً مع الأيّام الطويلة التي يقضونها في المنزل جرّاء الحجر المنزلي الوقائي المفروض من «كوفيد_19».

بيروت I ماغي شمَّا Maguy Chamma



حاجة الإنسان إلى القرب من الطبيعة في تزايد؛ وهناك قواعد أساسيّة لجعل النباتات الداخلية تشارك الناس منازلهم، تعدّدها المصمّمة الداخلية وصاحبة «جنينة ندى» ندى العمر، في لقاء مع «سيدتي»، قائلةً إنّه «قبل شراء أيّة شتلة، يجدر القيام بمخطّط بسيط للمنزل يبيّن أماكن النوافذ، والاتجاهات التي يتسلّل منها نور الشمس، في إطار تقدير كمّ الضوء من كل منفذ». وتضيف المصمّمة أن «لكل جهة من المنزل نباتاً مناسباً وفق الآتي:

- الإضاءة الآتية من النافذة الشماليّة غير مباشرة وضعيفة، وبالتالي يناسب حضور السنسفيريا (تسمّى النبتة بجلد النمر أيضاً) والبوثوس، في هذا المكان.
- الإضاءة الآتية من النافذة الشرقيّة مباشرة في الصباح، ما يحبّذ حضور المونستيرا وعصفور الجنة وكلّ أنواع نبات الزينة.
- الإضاءة الآتية من النافذة الجنوبية تمتدّ على معظم أوقات النهار، ما يجعل المكان يستوعب حضور الصبار والعصاريات.
- الإضاءة الآتية من النافذة الغربيّة لساعات قليلة بعد الظهر تجعل كل النباتات إجمالاً مقبولة في المكان».

إشارة إلى أنّه في حال نقص الإضاءة الطبيعيّة، يمكن دعمها بالإضاءة الاصطناعية.

وفي إطار التزيين بالنباتات في الديكور الداخلي، تدعو المصمّمة إلى تنسيق مجموعة منها بارتفاعات مختلفة وألوان متفاوتة، ما يحقّق جاذبيّة في غرف المنزل، كما يلعب دوراً وظيفيّاً، لناحية أن النباتات تحافظ على رطوبتها عندما توجد ضمن مجموعة.
سؤال المصمّمة عن النبات الأكثر رواجاً راهناً، تجيب عنه معدّدة المونستيرا والألوكاسيا وعصفور الجنة، بالإضافة إلى أنواع النخيل المفضّلة داخل المنزل، كالأريكا والشمادوريا.
وتتحدّث المصمّمة عن دور الأحواض كبيرة الحجم في إبراز جماليّة النباتات، بخاصّة المستوعبات المعدّة من الفخار أو السيراميك أو البلاستيك أو حتّى السلال المشبوكة يدويّاً. وفي الآونة الأخيرة، تظهر الأوعية الزجاجية الصغيرة في حمل النبات.
من جهة ثانية، للعناية بالنباتات المنزلية، تنصح المصمّمة بشراء خليط من التراب خاصّ بالنباتات الداخلية، على أن يكون هشّاً حتى تنمو الجذور جيّداً. وهي تنهى عن كثرة ريّ النباتات واقتصاره عندما تكون التربة جافّة، بصورة كلّية أو جزئيّة، حسب نوع النبات. وتشدّد على أهمّية التسميد في الربيع عن طريق إضافة المغذّيات إلى التربة. تتوافر المغذّيات عموماً في الصيدليّة الزراعيّة.

طاقة إيجابيّة

كان بعض الشعوب القديمة يؤمن أن هناك نباتاً معيّناً يجلب الحظّ والوفرة لأصحاب المنزل، كالجاد والبوثوس والحمضيات، وبالطبع ينضوي الأمر تحت معتقدات الشعوب، ولو أنّنا لا نستطيع القفز عن دور النباتات الداخلية في جعلنا أقلّ توتّراً، بالإضافة إلى تنقية الهواء. لذا، يرغب البعض في أن يحضر النباتات إلى غرف النوم. وفي هذا الإطار، تنصح المصمّمة بالسنسفيريا ونبتة العنكبوت وزنبق السلام. أمّا في المطبخ، فللأعشاب العطريّة دور في الاستخدام في الطعام، كالأوريغانو والزعتر وإكليل الجبل... وهي تشيع رائحة ذكيةً في المكان، وتجمّل مشهد الديكور، لو أنّها لا تنتمي إلى نبات الزينة.

SPRING plants



شتول الربيع

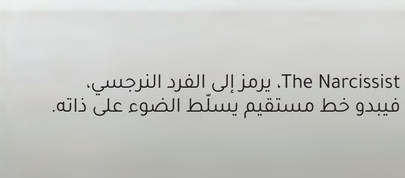
في الربيع، تعجّ المشاتل بأنواع النباتات المختلفة والمتجدّدة في الموسم، لا سيّما الأروم والكريزانتيم (أزهار الغريب) وبخور مريم والتوليب... لكن غالبيّة الناس تقوم برميها بعد أن يضع موسم الأزهار أوزاره، علماً أنّه من الممكن العناية بها، والحفاظ عليها من موسم إلى آخر كي تزهر من جديد.



الإضاءة المعاصرة
في الديكور الداخلي

الإضـاءة عنصر رئيس في التصميم الداخلي، وهي تؤثّر في الجوّ العام للبيت، وتتحكّم في مزاج سـاكنيه، كما تسهم في توسيع المساحة، في حال وظّفت بطريقة صائبة.

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**



The Narcissist، يرمز إلى الفرد النرجسي، فيبدو خط مستقيم يسلّط الضوء على ذاته.



جان بو ضومط



The Submissive يرمز إلى الفرد الخاضع: الرأس مغلق يضيء المساحة السفليّة من أي مكان. وهو معدّ من الحديد بالكامل، ويتوافر مقاسان منه.

يدعو المهندس والمصمِّم اللبناني جان بو ضومط، في مقابلة مع «سيدتي»، إلى ضرورة إيلاء عنصر الإضاءة أهمّيةً، من دون أن يعني ذلك الابتذال في توظيفها. ويقول إنّه «بخلاف الثريات الضخمة القديمة، والمشغولة من الكريستال والنحاس، الهدف من الإضاءة المنزليّة العصرية هو مجرّد بثّ النور بشكل مريح للبصر، وتسهيل حياة الأفراد، أثناء الجلوس أو العمل في المنزل». ولا «أشكال رائجة للإضاءة المعاصرة» حسبه، لأنّ وحدات الإضاءة المصمّمة راهناً تدفع بالمصمّمين إلى الابتكار، وتطويع أفكار غير مألوفة في تصميم هذه المنتجات، بعيداً من الإضافات غير المبرّرة.

أهمّية التجانس

معلوم أن كلّ مساحة تحتاج إلى الإضاءة المباشرة والإضاءة غير المباشرة، والأخيرة لا تؤذي العين، وتشيع جوّاً من الدفء، وتساعد في تحديد المساحات. أمّا الإضاءة المباشرة فنورها أكثر قوّة، والقطعة التي تحملها معدّة حتّى توصل رسالة معيّنة. وفي هذا الإطار، يشدّد المصمّم على أهمّية التجانس بين الإضاءة المخفية والظاهرة.

«هل لاتزال الثريّات رائجة اليوم في الديكور المنزلي؟»، سؤال يجيب عنه بو ضومط، قائلاً: إن «حضور الثريات ممكن إذا كان يخدم قصة البيت، ما يعني أنّه إذا رغب المصمّم في منح الفضاء هويّة معيّنة من حقبة ستينيات القرن الماضي أو سبعينياته، فإن استعمال الثريا مفهوم». بالمقابل، تحلّ الثريّات في المساحات الـ «مودرن»، عندما يكون السقف مرتفعاً، وذلك في المدخل أو فوق طاولة السفرة. ويشدّد أن «الثريات حسب مفهوم المصمّمين الجديد تغيّرت، إذ هي تبدو اليوم بمثابة خط إضاءة عرضه متران أو ثلاثة أمتار، ينسدل من السقف، وليس بالضرورة أن يكون متعدّد الطبقات أو مشغولاً بالكريستال أو محفوراً».



The Introvert، يرمز التصميم إلى الفرد المنغلق على نفسه، لذا يلاحظ اعوجاج خط الاضاءة إلى الداخل.

جديد المصمّم

تدعى مجموعة المصمّم جان بو ضومط الجديدة من وحدات الإضاءة Border Light؛ تعبّر الخطوط فيها عن تقلّبات الأفراد المزاجيّة، والتبدّلات التي تطرأ على علاقاتهم. أشكال المجموعة بسيطة، وأحجامها مدروسة بطريقة تضفي الطابع الـ«مودرن» على المساحة التي تحلّ فيها، كما الجاذبيّة. وهي مناسبة لغرف البيت المختلفة، كالصالات وغرف النوم والجلوس والمداخل.

The Conformist يرمز التصميم إلى الفرد الذي يحترم القانون، ولا يمتلك جرأة أن يكون مختلفاً. وهو بسيط، ومعدّ من الحديد، ويتكئ إلى قاعدة صلبة، ومصنوع من الأعلى يدويّاً بطريقة الزجاج المنفوخ.

The Curios، يرمز إلى الفرد الحشري؛ من الملاحظ اعوجاج هيئة الإضاءة فيه تلبية للفكرة، حيث أن الحشري يهدف إلى رؤية ما يقع خلف ما هو مرئي.

عالمكِ الخاص

رولا عادل Rola Adel
محاضرة ومصممة معمارية
@rolaadel_



على مر العصور والثقافات.. تعدّ غرفة الملابس والمكياج جزءاً أساسياً من احتياجات المرأة، وإن تنوعت أشكالها وألوانها وأحجامها. كل سيدة ترغب بخلق عالمها الخاص في هذه المساحة بعيداً عن خط تصميم باقي زوايا المنزل.
ومع سرعة انتشار محتوى ما يخص عالم الموضة على منصات التواصل الاجتماعي، من خلال منسقي الملابس ومدوني الجمال.. أصبحت هذه الغرفة تهم الكثيرات وحتى المصممين والمطورين.وباتت أهمية وجودها في تصميم أي وحده سكنية واضحة للعيان. إليك سيدتي بعض النصائح والخطوات لاختيار تصميم مناسب لغرف الملابس والمكياج والأخطاء التي يجب تفاديها عند تصميم هذه المساحة.
التخطيط وترتيب الأولويات، لا يقتصر فقط على المساحات الكبيرة أو الصغيرة، بل إن التخطيط المبدئي من أهم الخطوات قبل اختيار الشكل وتقسيم الهيكل الأساسي.
بداية لا بد من عمل جرد على قطع الملابس، الإكسسوارات والمكياج والتخلص مما هو غير مهم، أو لم يستعمل خلال العام الماضي.
ترتيب القطع حسب أحجامها وأشكالها.. وبذلك معرفة ما هي أكثر القطع أهمية لدى السيدة.. وقبل البدء بأي تقسيم مبدئي يجب تحديد نقاط الكهرباء حسب احتياجاتك.
في حال كانت الغرفة المحددة منفصلة عن غرفة النوم الأساسية، يمكن اعتماد تصميم الخزائن المفتوحة من دون أبواب. والتركيز على التقسيمات الداخلية بشكل أنيق وسهل الترتيب.
لتعامل سهل مع القطعة وترتيبها بشكل واضح، يجب اعتماد رفوف عريضة أكثر من العميقة، واستخدام حلول الترتيب المنفصلة كالصناديق البلاستيكية، وفواصل وتعاليق صغيرة خصوصاً في حالة اختيارك للخزائن المفتوحة. والاستفادة من الزاوية لخلق مساحة لتخزين حقائب السفر الصغيرة وملابس فصل الشتاء.
اختيار لون الإنارة داخل غرفة الملابس أساسي جداً، واعتماد الإنارة الدافئة كإنارة عامة للغرفة وذلك لسهولة إظهار ألوان قطع الملابس والإكسسوارات.
أما ما يخص زاوية المكياج، من الأساسي خلق إنارة طبيعية مسلطة من خلف المرآة. وفي حالة المساحات الصغيرة، اعتماد مرآة طويلة عمودية مع عمل رفوف جانبية والاستغناء عن الطاولة المسطحة مع الأدراج..
أما بخصوص الجزيرة الوسطية أو Middle Island فهي من أكثر التفاصيل التي تضيف أناقة وجمالاً داخل الغرفة. وتعد من أساسيات غرفة الملابس سواء كانت صغيرة أم كبيرة. ولكن من المهم تقسيمها بشكلٍ يلبي احتياجاتك.
إن اعتماد الأدراج الصغيرة في هذه القطعة مناسب جداً لا سيما لخزن الإكسسوارات وعمل خزائن داخلية للمجوهرات.
وبالنسبة للألوان والأرضيات، يفضل اعتماد الألوان الحيادية مثل تدرجات البني والرمادي.. ويمكن إضافة الزهري والأخضر والأسود على شكل إكسسوارات كقطع السجاد الصغيرة، ولوحات وصور من عالم الموضة.

كُتب تُغيّر حياتنا:
السعادة مثل الحقيقة إن تعمقنا كثيراً في البحث عنها تبتعد عنا

كثيرة هي الكُتب التّي تغذّي خيالنا وعقولنا وتفكيرنا، وعديدة هي المُؤلّفات التي تغيّر نظرتنا للحياة والنّـاس ولأنفسـنا. هي كُتب تهدينا دليـلًا للإيقاظ الفكري والرُّوحي وتفتح لنـا طريقاً للمعرفة وتمنحُنا القوّة نحو التغيّير، وتدفعنا نحو الأجمل والأفضل وتزرع فينا بذرة الأمل والطموح. كُتب كثيرة يمكن أن تغيّر حياة قارئيها وتحميهم من الصّدأ والترهّل نستعرضُ هنا بعضها:

«سيّدتي» | **الطيب فراد Tayeb Frad**

كثيرون حققوا لأنفسهم السلام النفسي والاستمرار في الحياة بتفاؤل وروح إيجابية بفضل الكتب، وكثيرٌ من الكتب تساهم في إيقاظ قوانا الخفية وتعطي حياتنا معنى ونكهة. هي كتب تتضمن دروساً في الحياة مخبأة بين الصفحات وتهدينا مفاتيح للحلم والتأمل. إنها «ذكاء للقلب»، ومثلما قال الأمريكي «مالكم إكس» متحدّثاً عن تجربته الشّخصيّة: «كتاب واحد قد يغير حياة رجل».



السماح بالرحيل
لديفيد هاوكينز

العديد من الناس يعانون من المعوقات الداخلية والمحيط الخارجي أحياناً.. الفيلسوف الأمريكي الدكتور ديفيد هاوكينز، يشرح في كتاب «السماح» بالرحيل آليات بسيطة وفعالة يمكن من خلالها التخلص من معوقات التنوير، والتحرر من السلبية، وكان هدفه الأساسي خلال عدة عقود من الممارسة النفسية السريرية هو إيجاد الوسائل الأكثر فعالية في تخفيف معاناة البشر بجميع أشكالها، وقد وُجدت الآلية الداخلية للتسليم لتكون ذات منفعة عملية عظيمة وقد تم شرحها في هذا الكتاب. لقد ركزت كتب الدكتور هاوكنز السابقة على حالات الوعي المتقدمة والتنوير، وخلال هذه السنوات، طلب آلاف الطلاب تقنية عملية يمكن من خلالها أن يزيلوا المعوقات الداخلية للسعادة والفرح والحب والنجاح والصحة وأخيرا التنوير، وهذا الكتاب يقدم آلية للسماح برحيل هذه العوائق.
هذه الآلية التي يشرحها الدكتور هاوكنز يمكن أن تطبق في غمرة الحياة اليومية، والكتاب مفيد لكل أبعاد الحياة البشرية على حد سواء؛ فهو ذو فائدة في مجالات الصحة البدنية والإبداع والنجاح المالي والتعافي النفسي وتحقيق الأهداف المهنية، وكذلك العلاقات الشخصية والحميمية.

«تفسير الأحلام»
لـ سيغموند فرويد

الكثيرمن النّاس يعانون من المتاعب والقلق في حياتهم دون أن يدركوا لذلك سبباً وهذا الكتاب يساعدهم على فهم «اللاوعي» الذي قد يكيّف سلوكهم دون وعي منهم.
يُعتبر هذا الكتاب المرجع والمصدر العلمي الأساسي والأشهر في علم النفس، نظراً لشهرة ومكانة مؤلفه الطبيب «سيغموند فرويد»، وفيه العديد من النظريات النفسية التي تُعد الآن مرجعًا رئيسياً لكل المشتغلين في الطب النفسي، والتي حاول من خلالها الوصول إلى تفسيرات علمية قاطعة لماهيّة الأحلام وكيفية تفسيرها نفسيًا.



«الخيميائي»
للروائي البرازيلي باولو كويلو

إنها قصة شاعرية ملهمة حول الإصغاء لقلبك، واتّباع أحلامك، يروي قصة راع يتوق للسفر حول العالم ويدعو الكتّاب لعدم الانحناء أمام المصاعب والعراقيل، بل لا بد من أن نواجهها ونقدح الشرارة التي توقد المشعل. يذهب الراعي باحثاً عن كنز مدفون في سفح الأهرامات عندما يلتقي في الصحراء بمن يُعلمه كيف ينصت إلى نداء قلبه ويعلمه كيف يمضي لتحقيق حلمه. تمت ترجمة الكتاب إلى 80 لغة من بينها اللغة العربية وبيع منه 150 مليون نسخة. يقول الكاتب: «تذكّر أحلامك وقاتل من أجلها. يجب أن تعرف ما الذي تحبه من هذه الدنيا». كتاب يغير الحياة للكثيرين فعلاً.



«الأمير الصّغير»
للكاتب الفرنسي أنطوان سانت أقزوبري

تم تصنيف هذا الكتاب على أنه من أفضل كتب القرن العشرين، وفي الكتاب درس هام مفاده أن الإنسان قد يتعرف في حياته إلى بعض الشخصيات التي قد تحدث فيه تأثيراً إيجابياً.
ومن الدروس المستفادة من قصّة «الأمير الصغير»، أن الإنسانَ يعمل على تطوير الموهبة التي يمتلكها ويحاول تحسينها من أجل أن يصبح نتاج هذه الموهبة متفردًا وعليه أن يستفيد من خبرات الآخرين ومعرفتهم في هذه الحياة من خلال الاستماع إلى تجاربهم، وأخذ الفائدة منها بأكبر قدرٍ ممكن.



العادات السبع الأكثر فعالية للناس
لـ ستيفن كوفي

هو كتاب بديع لخبير القيادة الأميركي الراحل «ستيفن كوفي»، وهو كتاب يضع خطوات واقعية وفعالة للاعتماد على النفس، ويعدّ - وفق بعض النقاد - من الكتب التي غيرت وجه العالم، وهو يتعرض لسبعة مبادئ، إذا طُبقت كعادات فإنها من المفترض أن تساعد الشخص على أن يكون أكثر فعالية. فهذا الكتاب يعلمك كيف تتحمل مسؤوليتك في حياتك، وكيف تصنع مصيرك وكيف تسعى للفهم والمصلحة المتبادلة والإنصات ويركز على بناء الشخصية الناجحة، يختصرها في سبع عادات من أهمها: كن مبادراً، ابدأ بالأهم قبل المهم، والكتاب يعدّ مرجعاً أساسياً لكل إنسان يبحث عن التميّز في حياته الشخصيّة والمهنية.

المحامية الإماراتية إيمان الرفاعي:
همّي الأول أن أضيف إلى عملي لمسات فارقة

استطاعت المرأة الإماراتية العاملة في مجال القانون والمحاماة نيل تقدير القيادة ودعمها المتواصل منذ قيام الاتحاد حتى يومنا هذا، وهو ما تمثل في إطلاق برامج طموحة وفَتح آفاقاً واسعة أمامها لتكون شريكاً أساسياً مع أخيها الرجل في مختلف مجالات العمل الوطني. بكلمات من القلب باحت لنا المحامية الإماراتية إيمان الرفاعي في سطور عن مهنتها، وهي التي أنهت دراساتها العليا بالماجيستير في القانون الخاص بجامعة الشارقة، وتقوم بالتحضير للحصول على درجة الدكتوراه.

دبي | **لينا الحوراني Lina Alhorani**
تصوير: **عبد الله رمّال Abdallah Rammal**

كيف كانت تجربة دخولك الى عالم القانون والمحاماة؟
لطالما كان والدي الداعم الأول لي الذي دائماً ما دفعني وحفزني على المضي قدماً في تحقيق شغفي بدراسة القانون. بينما والدتي هي التي كان لديها بعض التحفظات حول رغبتي بأن أصبح محامية، إذ كانت رؤيتها أن المحاماة مهنة ذكورية تناسب الرجال، إلا أنها لاحقاً وبعد أن رأت مدى شغفي بالمهنة وكيف أنني أمارسها كهواية وهدف، وليس مجرد عمل أحبتها من خلالي ودعمتني كوالدي طوال الطريق.

عددهن محدود

هل كان هناك إقبال من الإناث على الدراسة في مجال القانون آنذاك؟
بطبيعة الحال كان عدداً محدوداً بسبب نظرة المجتمع لدراسة الإناث للقانون... مثلما كانت رؤية والدتي... ومع مرور الزمن وتطور وانفتاح العقول وقبل كل ذلك والأهم إثبات المرأة لكفاءتها، حيث قامت دولتنا بمنحها كافة حقوقها في كل نواحي الحياة. ومن ثم تبوأت أعلى وأرقى المناصب التي كانت قديماً حكراً على الرجال ولمعت وأبدعت بها.

حياة الأبناء

هل تتذكرين شعور أول يوم عمل؟
كان مليئاً بالتحدي، مفعماً بالحماس والرغبة العارمة في إثبات الذات وإثبات كفاءتي كامرأة بين زملائي من الرجال بالمهنة، وأن أضيف إلى عملي إنجازات ولمسات فارقة. أشعر الآن بالامتنان لأنني نلت احترام جميع زملائي من الرجال من خلال كفاءتي المهنية.

ما الذي يستحوذ على اهتمامك من الدعاوَى؟
قضايا الأسرة: إذ إن الأسرة هي نواة المجتمع وإذا تأثرت إيجاباً أو سلباً فإن المجتمع بأكمله يتأثر. أتعامل بشكل شخصي مع الدعاوى الأسرية، وأبذل قصارى جهدي حتى أساعد موكليَّ بها وأساهم في تحسين حياتهم وحياة أبنائهم. وأنا أم لولد وأشعر بكل أم ووالد ربما فقدا الاستقرار في حياتهما.

ثقافة المحامي

كيف استحقت المرأة ذلك برأيك؟
بكفاءتها وحرصها على مثالية ونجاح عملها هو ما جعل القضاة ينظرون إلى نتاج عملها ويتحدثون عنها كمبدعة فيه بغض النظر عن أنها امرأة. حتى قانون العمل سن نصوصاً لحماية حق المرأة منها أنها تتقاضى الأجر نفسه الذي يتقاضاه الرجل إذا كانت تقوم بالعمل نفسه.

ما هو سلاح المحامي برأيك؟
أن يكون مثقفاً وعلى دراية بما يدور حوله من أحداث... فالقانون علم من العلوم الإنسانية الذي ينظم حياة الأفراد في المجتمع... وهو علم جامع شامل ينبغي على حامله أن يكون واعياً مثقفاً بشكل عام؛ حتى يتمكن من أن يساعد من هم في حاجته وينصحهم دائماً بالرأي السديد.

> **ردة فِعلِي تجاه دعاوَى الحضانة وشعور كل أم تعاني من الشتات مع أبنائها هي نابعة من حبي لطفلي ذي الخمس السنوات**

كيف هي علاقتك بابنك؟
ردة فعلي تجاه دعاوى الحضانة ولمسي لشعور كل أم تعاني من الشتات مع أبنائها هي نابعة من حبي لطفلي ذي الخمس السنوات؛ إذ أحرص على أن أحيطه بكل الحنان والحماية، ورعايته هي من أولويات حياتي. وهو يتفاعل معي بطريقة إيجابية بشأن كل ذلك فأنا صديقته مثلما أني أمه.

ما الحلم الذي تتمنين تحققه في المستقبل؟
أن تصبح كل امرأة عربية مرآة لمجتمعها العربي برقيها وقيادتها وإخلاصها للعمل.





في مزرعة أبو عريش في جازان

رحلة في كنوز السعودية مع مغنّية الأوبرا هبة القواس

تعتبر رائدة الأوبرا العربية الدكتورة هبة القواس السعودية بمثابة وطنها الثاني بعد وطنها الأم لبنان. وتكشف هبة بحماس عن المناطق الجميلة التي زارتها أخيراً في جولة سياحية واسعة شملت عدّة مواقع أثرية وطبيعية، بدءاً من برّ الرياض وصولًا إلى أبها وعسير وجازان وجزر فرسان. القواس سجّلت انطباعاتها بعدسة فنانة تعشق كلّ ما هو جميل.

بيروت | عفت شهاب الدين Ifate Shehabeldine

لم أقم برحلة عبر الأمكنة فقط،
بل عبر الزمن أيضاً وزرت مناطق
طبيعتها عذراء
ذات تنوّع بيئي وجغرافي وثقافي


قصر أبو سراج في قرية العزيزة


قمة السودة في سلسلة جبال السروات


غابة المانجروف في جزيرة الفرسان

هبة القواس والابل

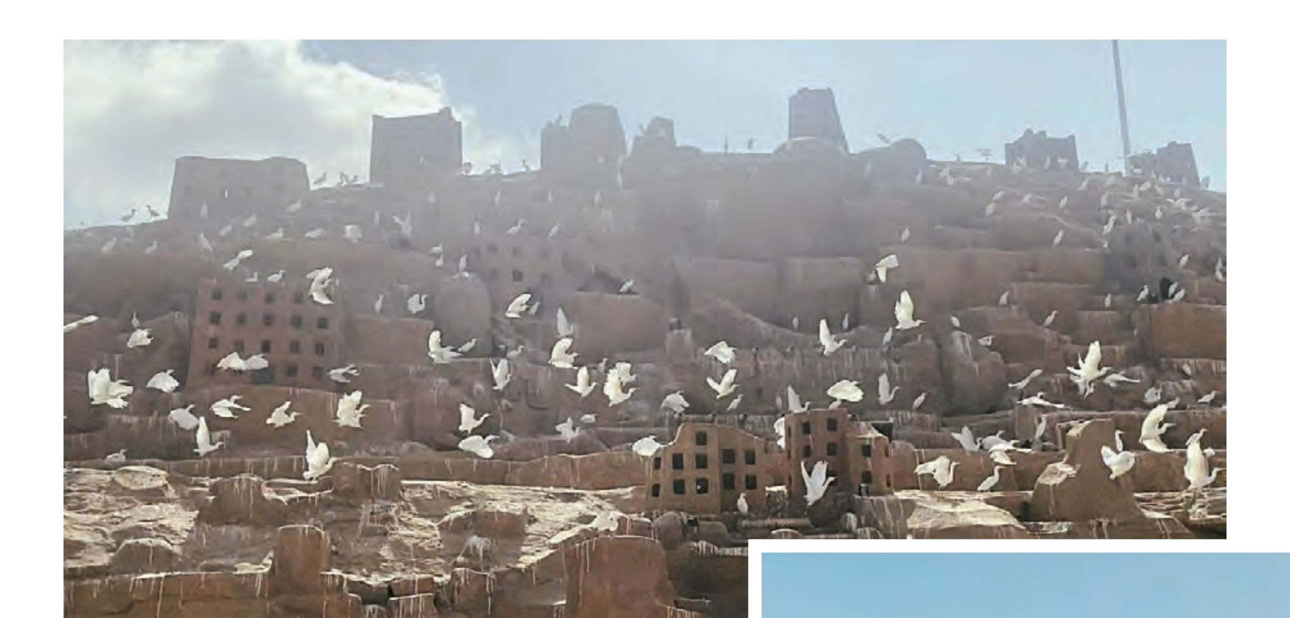
اعتادت هبة القواس أن تزورالسعودية من وقت إلى آخر لارتباطاتها الفنية والثقافية.ولكن، في المرة الأخيرة، كان للزيارة طعم آخر، إذ اتخذت بعداً سياحياً. وتقول هبة لـ «سيدتي»: «أتردّد دائماً إلى المملكة العربية السعودية وخاصة الرياض والبرّ، والرحلة الأخيرة لي كانت إلى برّ الرياض، وهي منطقة صحراوية تقع إلى جانب الرياض. وأعتبر هذه الزيارة بالنسبة إليّ ضرورة قبل أن أتوجّه إلى أبها ومنطقتَي عسير وجازان. كانت رحلتي خلال نهاية العام المنصرم؛ لأنني أحببت أن أقضي عطلتي في مكان أعود فيه إلى نفسي كي أشعر بالصفاء، فامتدّت رحلتي من نصف ديسمبر إلى أول أسبوع من يناير، أي أنني قضيت 3 أسابيع بين هذه المناطق الثلاث».

جمال الطبيعة

تتحدّث هبة القواس عن جمال الطبيعة وتنوّعها وتكشف مسار رحلتها قائلة: «المناطق التي زرتها كانت في الجنوب تحديداً، حيث انطلقنا من منطقة عسير وأبها لنتوجّه نحو المناطق الجميلة جداً مثل سلسلة جبال السروات. وزرنا تهامة في عسير وقمة تنومة، بالإضافة إلى قمة السودا ومناطق كثيرة داخل أبها. وشاهدت شارع الفن الذي أسّسه الأمير خالد الفيصل وهو مكان للرسّامين والفنانين لتقديم أعمالهم وعرضها وتعليم أنواع الفنون المختلفة. المكان رائع جداً بأجوائه الفنية والعائلية.

من عسير توجّهت إلى منطقة جازان ومن ثم إلى جزيرة فرسان، وهي جزيرة رائعة تتمتّع بتاريخ قديم مثل باقي المناطق التي قصدتها حيث لكل مكان تاريخ خاص به، فمنطقة جنوب جازان غنية بالتاريخ.

كما زرت جزر أرخبيل فرسان وغابة المانجروف الرائعة، ومن ثم توجّهت إلى جبال جازان والجبل الأسود وسلسلة جبال فيفاء وجبال القهر... لقد زرت مناطق ومحافظات متنوّعة جداً في هذه الجبال، بالإضافة إلى محافظة الدير لبني مالك ومناطق أخرى تسمّى بأسماء القبائل التي سكنتها وملكتها بشكل أو بآخر. وكانت لي جولة في مزارع البن في سلسلة جبال فيفا».

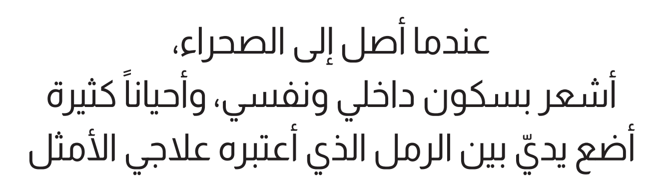


جازان

صحراء نجد

لكل مكان خاصّيته

تقول هبة القواس في معرض وصفها للمناطق التي زارتها في رحلتها الأخيرة: «كلّ منطقة تتمتّع بسحر خاص بها، وكل مكان له خاصّيّة تميّزه عن غيره سواء أكان في منطقة عسير أو في منطقة جازان، فهاتان المنطقتان تتنافسان في الجمال. أما في أبها فنشعر براحة نفسية غير عادية حيث الطبيعة لم تتلوّث بعد. وقد شكّلت جبال القهر مغامرة بالنسبة إليّ؛ لأننا سرنا على الصخر بسيّارات مخصّصة لهذه المغامرة إلى أن وصلنا إلى ارتفاع 3 آلاف متر عن سطح البحر، حيث المنظر من الأعالي خياليّ. وفي الوقت نفسه، مارسنا رياضة المشي على الأقدام أو الـ «هايكينغ» في وادي لجب، وقد أطلقت عليه تسمية «وادي عجب» لأن طبيعته مبهرة إلى أقصى الحدود، إن كان لناحية الصخور أو الحدائق المتساقطة كأنها معلّقة والنهر الذي نعبره فوق الصخور. وهو من أروع الأمكنة. كما زرت رجال ألمع في منطقة عسير وهو مكان تاريخي يتميز بأبنية تاريخية لها أسلوبها المعماري الخاص.



عندما أصل إلى الصحراء،
أشعر بسكون داخلي ونفسي، وأحياناً كثيرة
أضع يديّ بين الرمل الذي أعتبره علاجي الأمثل

رحلة علاج نفسي

نسأل هبة القواس عن الانطباعات التي سجّلتها خلال رحلاتها هذه فتقول: «كلّ منطقة لها ثقافتها وأسلوبها المعماري، وكلّ مدينة لها طريقتها المعيشية، طعامها، موسيقاها، نمط حياة سكانها، بالإضافة إلى العادات والتقاليد التي تتمتّع بها كل منطقة وكل قبيلة على حدة. ولكنّ انطباع الدهشة كان يرافقني دائماً أينما حللت؛ لأني لم أقم برحلة عبر الأمكنة فقط، بل عبر الزمن أيضاً وزرت مناطق طبيعتها عذراء ذات تنوّع بيئي وجغرافي وثقافي، بالإضافة إلى الأطباق الشعبية الرائعة المذاق التي تكتمل من خلالها تجربتي. كلّ هذا ساعدني على الشعور بالصفاء من الداخل إلى أقصى الحدود.واعتبرتها رحلة علاج جسدي ونفسي وروحي، خاصة بعد إصابتي بفيروس كورونا.
يجب أن أنوّه بأن جميع المناطق التي زرتها مليئة بأنواع مختلفة من الأشجار، فمنطقة أبو عريش معروفة بزراعة الفل ويتمّ استقبال السياح بتيجان من الفلّ توضع على الرأس وعقود من الفلّ والريحان وأنواع أخرى من الورود وروائح المطيّبات. أي أن الحواس الخمس مجتمعة تستمتع في هذه الأجواء».



رجال المع في عسير

بحيرة وادي بيش في جازان

قبيلة الريثي في الجبل الاسود في جازان

عريكة جنوبية

المطبخ الشعبي

لا تكتمل تجربة السياحة من دون التذوق واستكشاف النكهات من خلال الأطباق الشعبية، وتتحدّث هبة عن الأكلات الشعبية قائلة: «الأكلات التي أحببتها جداً: العريكة، المرسه، المغش لحم، المغش سمك، البرمه، مكشن سمك بأنواعه، لحوح، حنيذ لحم، مندي لحم، قوار، شفوت. وتعرّفت على الدخن الذي يستعمل في هذه المنطقة بدل القمح وكذلك يستعملون الذرة».

أما عن أفضل مكان للاسترخاء فتقول: «يوجد العديد من الأمكنة للاسترخاء في منطقة الجنوب التي زرتها في هذه الرحلة وذكرتها، ولكن أجمل الأماكن للاسترخاء هي جزر فرسان حيث مارست السباحة وكأنني في جزر المالديف. إلا أنّ استرخائي المفضّل عندما أزور المملكة يكمن في الصحراء، لذلك أتعمّد زيارتها حتى أفرّغ كل الطاقة السلبية التي تكون موجودة عندي. عندما أصل إلى الصحراء، أشعر بسكون داخلي ونفسي، وأحياناً كثيرة أضع يديّ بين الرمل الذي أعتبره علاجي الأمثل».

حسن الضيافة

تتحدّث هبة عن حسن الضيافة وتقول: «أبرز العادات والتقاليد التي لفتت انتباهي في هذه الرحلة هي الكرم، وهي صفة متأصّلة بشكل كبير في كل مكان أصل إليه، وكأنّ الكرم موروث من خلال طريقة سكب القهوة أو الشاي والتمر والسمن المخزّن في جلد الماعز والمحفوظ لمدة 6 سنوات، بالإضافة إلى كافة طرق الاستقبال الرائعة وطريقة الكلام. كل منطقة لها تقاليد وعادات في الضيافة يتعلّمها الشباب منذ صغرهم ويمارسون الرقصات التقليدية مع آبائهم وأعمامهم ويتناقلون نفس عبارات الاستقبال».

سياحة الربيع في هولندا

تتقدّم هولندا المواقع السياحيّة الربيعيّة، وتحديداً تلك التي تنظّم فعاليات متعلّقة في موسم الزهور، فـ«مهرجان التوليـب» الذي ينعقد كلّ عام فيهـا يمتلك صيتاً عالميّاً، ومن محطّاته التي لا تفـوّت حديقة «كيوكينهوف» التي ستفتتح أخيراً بعد إقفال فرضته التدابير الوقائيّة من «كوفيد_19».

بيروت | **«سيدتي» Sayidaty**



التوليب زهرة شعبيّة في هولندا، يرجع تاريخها إلى سنة 1593، وذلك بعد أن طلبت من تركيا بصيلات الورود، وقامت بالعناية بها بطريقة تتحمّل صعوبة المناخ. وسرعان ما تحوّلت الزهرة إلى رمز للبلاد. ففي كلّ عام، تزرع سبعة ملايين بصيلة من هذه الأزهار في هولندا، الأزهار التي يتفرّع منها 800 نوع من التوليب.
خلال «مهرجان التوليب» المنعقد هذا العام، تُشاهَد الزهور في 85 موقعاً في هولندا، ومنها المساحات العامّة في أمستردام والمباني البارزة وسط المدينة، بالإضافة إلى حدائق المتاحف ومداخل الفنادق.
تتحقّق زيارة الأماكن المذكورة سيراً على القدمين، بصورة فرديّة أو في إطار جولة منظّمة، أو على متن درّاجة، من دون الإغفال عن الجولة المذهلة على متن مروحية فوق حقول التوليب. يُمكن للطائرة أن تستوعب طيّاراً وأربعة ركّاب. وبالطبع، ستراعى شروط الوقاية من «كوفيد 19» لناحية التخفيف من قدرة كل مكان الاستيعابيّة هذا العام.

«كيوكينهوف» بين الإقفال واستقبال ربيع 2021

لزيارة حدائق كيوكينهوف Keukenhof التي تبعد نصف ساعة من أمستردام وقع خاصّ، وذكريات تعمّر طويلاً؛ فهذه الحدائق تفتتح للعامّة، في إطار «مهرجان التوليب»، وذلك للمرّة الثانية والسبعين في تاريخها، منذ 20 مارس (آذار) حتى 9 مايو (أيّار) 2021، إيذاناً بحلول الربيع. وتتطلّب الزيارة شراء تذكرة عبر الإنترنت لتجاوز طابور الانتظار.
تقول الحكاية إنّه في 8 أكتوبر (تشرين الأوّل) من العام الفائت، زرع البستانيون في «كيوكينهوف» أولى بصيلات الزهور في الحديقة، وتحديداً في مكان شهير هو محيط طاحونة الهواء التاريخية. وكانت خطوتهم تمثّل البداية لزراعة سبعة ملايين بصيلة زهرة في الحديقة المعروفة.
وعلى الرغم من أن 2020 كان عاماً استثنائيّاً لـ «كيوكينهوف»، التي التزمت على غرار مؤسّسات كثيرة في العالم بالإجراءات الاحترازية، كان القيّمون عليها يبثّون المستجدّات عنها، ويؤمّنون الزيارة الافتراضيّة في ربوعها. لكن، في العام الجاري، أُجريت تعديلات على سياسة «كيوكينهوف» إذ ستستقبل الحديقة نصف عدد الزائرين الذين جاؤوها في 2019. وفي هذا الإطار، من المتوقّع أن يستقبل 800 ألف شخص في معرض الزهور، مع الإشارة إلى أن «كيوكينهوف» من المساهمين الكبار في كل من قطاعي السياحة والزهور في هولندا، حيث يقوم 100 من مزارعي البصيلات بتوريدها إلى الحديقة، ويشارك 600 مزارع في عروض الزهور النابتة حديثاً.



3 طرق لاستكشاف حقول التوليب

1 الإقامة في فندق يقرب من حقول التوليب في منطقة «بولينستريك» Bollenstreek البعيدة نحو 32 كيلومتراً عن العاصمة.
2 زيارة حدائق «كيوكينهوف» أو المبيت في مكان يقرب منها، ما يسمح باستكشاف الزهور والحدائق في الصباح الباكر أو المساء، إمّا مشياً أو بوساطة الدرّاجة، مع المرور بمناطق الجذب والمزرعة.
3 زيارة حدائق المتاحف، مع دفع رمز الدخول إلى المتحف حصراً.

العدو الأقوى

داليا شيحة Dalia Sheiha
مستشارة زوجية وأسرية
@Dalia.sheiha



التوتر هو أصل العديد من المشاكل في الزواج. فهولا يضر بالعلاقة الزوجية فحسب، بل يسبب أيضاً العديد من الأزمات الصحية مثل أمراض القلب.. ويعدّ التوتر أيضاً العدو الأقوى للعلاقة الحميمية، وقد يؤدي إلى انهيار العلاقة بالكامل. كمستشارة زوجية وأسرية أؤكد لكم أنه من الممكن تجنب التوتر في الزواج من خلال اتباع ثلاث نصائح تساعد على الحد منه في العلاقة الزوجية:

أول تلك النصائح، يجب أن نكون على دراية بمحفزات التوتر ونعبر بحب عما في دواخلنا.. فإدراك ما يثير التوتر لدينا أمر في غاية الأهمية لأن الوعي هو الخطوة الأولى للتغلب عليه. فإذا كان المؤثر ناتجاً عن نقص المساحة الشخصية أو الوقت الشخصي، فمن المهم أن نقوم بالاعتناء بأنفسنا حتى نتمكن من التواصل مع الشريك بطريقة محببة. وإذا كان محفز التوتر ناتج عن تصرف معين صدر من شريكك، حاول التحدث معه عن سبب توترك بطريقة واضحة ومناسبة خالية من اللوم والاتهام حتى يحدث تقارب بدلاً من تصاعد حالة التوتر تلك.

ثانياً، علينا أن نجعل العلاقة الزوجية أولوية في حياتنا، فقد تحدث أشياء صغيرة وتافهة أحياناً بين أي زوجين يمكن أن تؤدي إلى الخلاف ما لم يعرف الزوجان أن السعادة في العلاقة أهم من كون رأي أحدهما هو الصواب. وتشير الدلائل والإحصاءات إلى أن الأزواج الذين يتجاهلون الأشياء الصغيرة ويسامحون بعضهم البعض يكونون أكثر رضى واستقراراً في زواجهم. لذا عوضاً عن التركيز على ما يمكن أن يسبب التوتر في العلاقة فالأفضل هو التركيز على نقاط القوة لدى الشريك ومميزاته، ومن المفيد تذكر اللحظات السعيدة المشتركة دائماً.

النصيحة الثالثة، تكمن في خلق التوازن في حياتنا، فالزواج الناجح قائم على المشاركة والتعاون، لذلك عندما يبذل أحد الشريكين مجهوداً أكبر في العلاقة مقارنة بالشريك الآخر، فقد يتسبب ذلك في الشعور بالاستياء ما يؤدي إلى التوتر في العلاقة الزوجية. من المهم أن يكون كل طرف واضحًا بشأن دوره ومسؤوليته الفردية قدر الإمكان حتى يشعر الطرفان بالعدالة والمساواة.. لذا، من المهم التذكر أن الزوجين هما عضوين في فريق واحد، يدعمان بعضهما البعض.

أخيراً.. للشعور بالحب والترابط مع الشريك، من المهم ألا يكون الوقت الذي تقضيانه سوية هو وقت ممتع وحسب، بل من المهم أيضاً أن تشعرا بالأمان والقدرة على مشاركة مشاعركما واحتياجاتكما بوضوح.

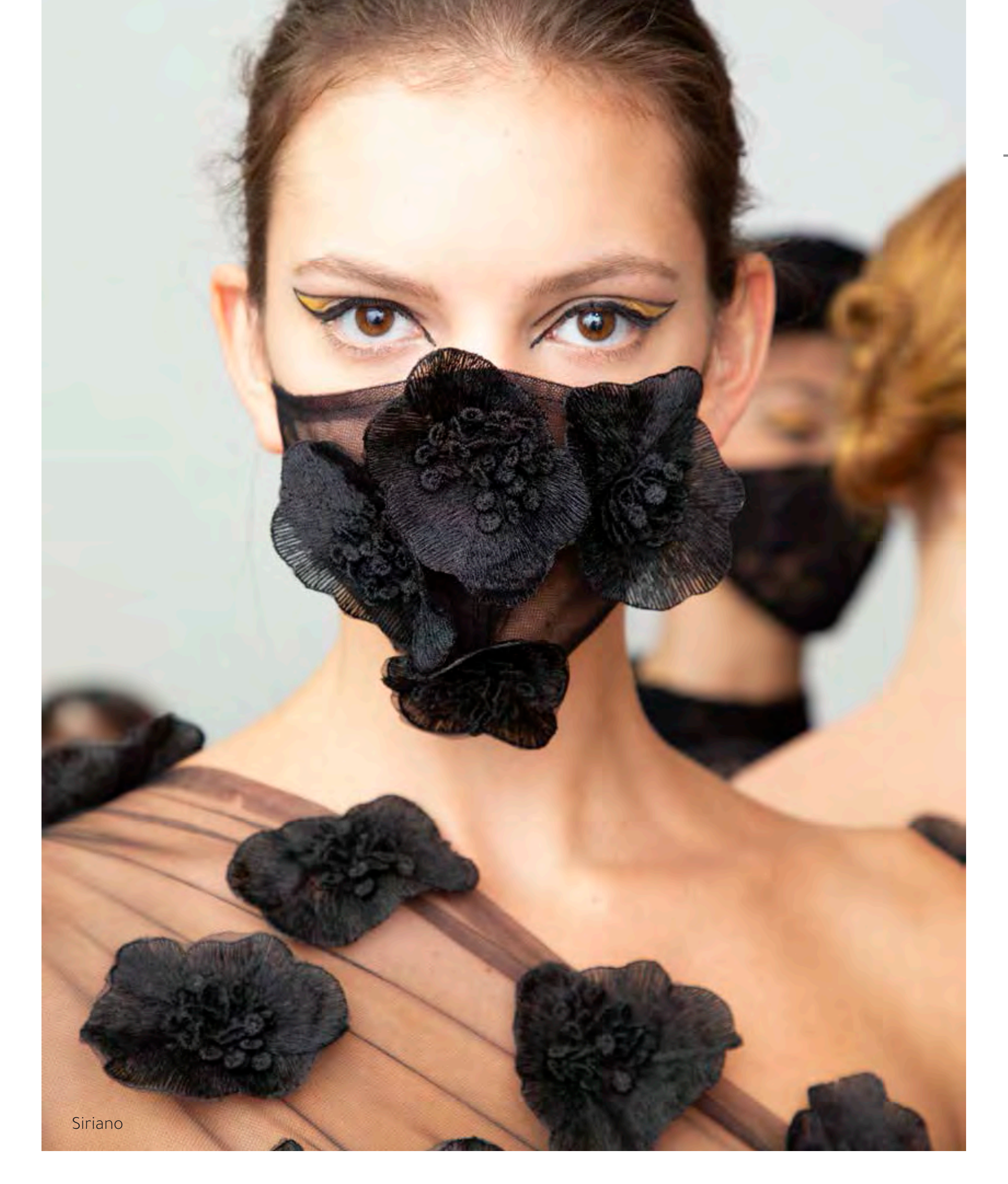
العلاقة الزوجية الآمنة هي تلك التي يكون الزوجان فيها مصدر الراحة والهدوء لبعضهما البعض، خاصة في الأوقات الصعبة. كما يكون كل طرف مصدر الدعم والتشجيع للطرف الآخر في أوقات الهدوء. في هذه اللحظات عندما تعرف أنه يمكنك اللجوء إلى شريكك بغض النظر عن الوضع، يشعر العقل والجهاز العصبي بالأمان وينمو الحب.

BEAUTY

REPORT

جمال




Siriano

MAKEUP *we love*

5 صيحات ربيعية من عروض الأزياء

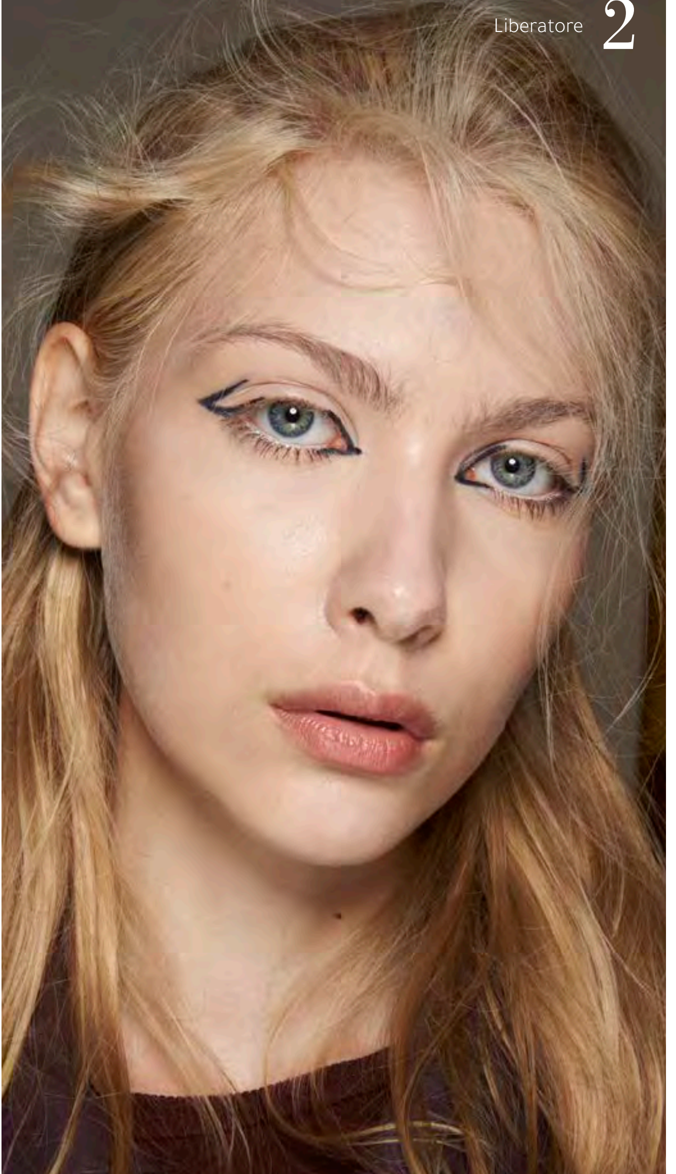
تعود الألوان المنعشــة والصيحات المميّزة لتزيّن ماكياج ربيع 2021، بعد فترة فتور غاب فيها خبراء التجميل عن تقديم صيحات جديدة. فمن البشــرة الدلفينية اللامعة إلى الشــفاه القوية فالأيلاينر الغرافيكي تبقى الحصة الأكبر لإبراز جمال العينين هذا الموسم.

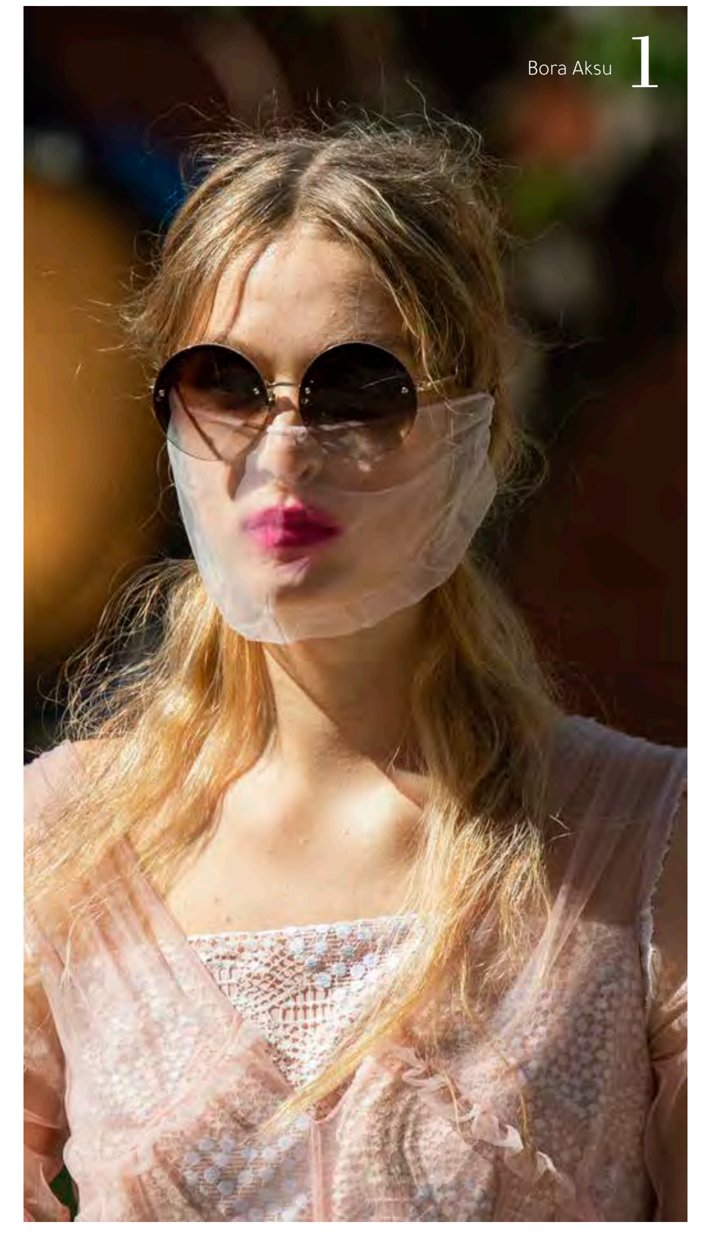
بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**

GRAPHIC LINES 2
الأيلاينر الغرافيكي

بالطبع شاهدت موضة محدد العيون أو الأيلاينر الغرافيكي التي لاقت رواجاً كبيراً على منصات التواصل الاجتماعي، والتي قدمها أهم خبراء التجميل في العالم لإبراز جمال العيون أو القسم الأعلى من الوجه. هذا العام، ستبقى الخطوط الحادة القوية موضة لافتة، سواء كان ذلك بعيون القطة الكلاسيكية أو الرسوم المستوحاة من الستينيات.

GET THE LOOK: اختاري أيلاينر جل كريمياً وابدئي الرسم بطرف رفيع من نهاية العين إلى الأعلى بالشكل الذي ترغبين، بعيداً من الشكل المعتاد، أي بتحديد شكل العين فقط، إذ يمكنك رسمه على قوس الجفن المتحرك.

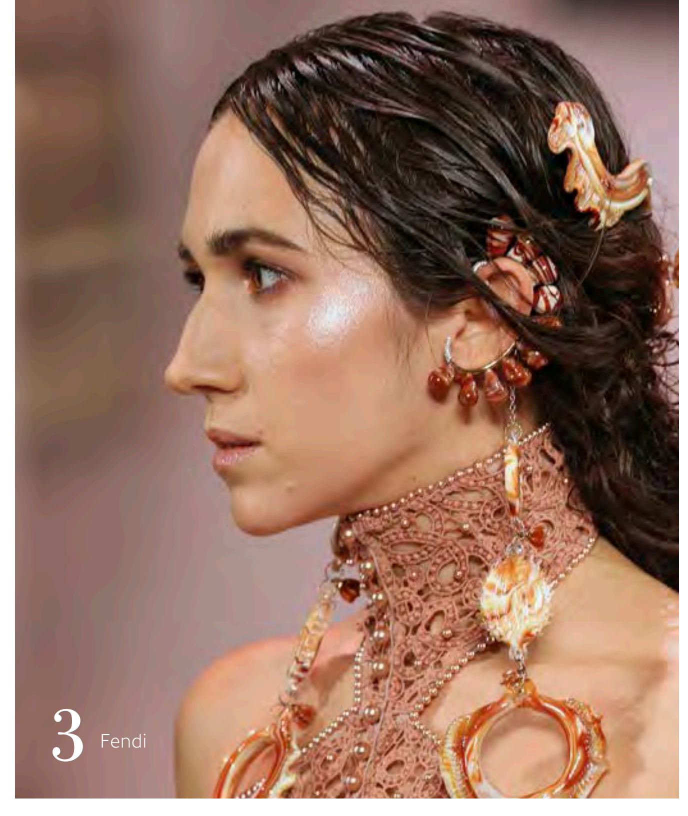

Liberatore 2


Bora Aksu 1

STAINED LIPS 1
شفاه قوية بارزة

كان العام الماضي قاسياً لمحبات أحمر الشفاه القوي الفاقع، بينما لا نعرف تماماً متى ننتهي من ارتداء أقنعة الوجه، فإن هذا لا يعني أنه لا يمكنك وضع أحمر الشفاه على الموضة. ما عليك سوى تبديل اللون الأحمر الكريمي إلى أحمر شفاه مات باللون الأحمر أو التوتي الفاقع.

GET THE LOOK: حتى لا تتعرضي لمشكلة تشقق الشفتين بسبب أحمر الشفاه الناشف، كل ما عليك فعله هو اختيار أحمر شفاه بتركيبة مرطبة وتدوم طويلاً على الشفاه.



3 Fendi

4 Selvator Ferragamo

5 Rodarte

DOLPHIN SKIN 3
بشرة الدلفين

هي موضة الموسم بحيث تضمن لك بشرة لامعة ندية وكأنك خارجة من حوض السباحة مع انعكاس أشعة الشمس عليها. كما تدفعك هذه الموضة لأن تهتمي وتعالجي مشكلات بشرتك وتعتمدي روتين عناية مناسباً لها.

GET THE LOOK: :استعملي مرطباً مغذياً للبشرة يمنحها النضارة الفورية، مع مرطب شفاه بلا لون يضفي على شفتيك حجماً أكبر. ولا تنسي الهايلايتر الذي سيضيء وجهك.

90'S LINER 4
موضة التسعينيات

تألقي بهذه الموضة لإبراز شكل وجمال عينيك من خلال رسم العينين بطريقة مميّزة سادت زمن التسعينيات برسم أيلاينر رفيع أسفل الرموش السفلى وسحبه إلى الخارج.

GET THE LOOK: احصلي على هذه الإطلالة من خلال اعتماد أيلاينر مضاد للسيلان وامزجيه بظلال ذات لون مماثل أو أفتح لتظليله بشكل طبيعي غير محدد.

COLORFUL MASCARA 5
الرموش الطويلة والملونة

الماسكارا الملونة صيحة جديدة تروج في عالم التجميل، وعلى ما يبدو أنها ليست مجرد صيحة عابرة، إذ من المتوقع أن تصمد على الأقل حتى الصيف، حيث برزت في العديد من عروض الأزياء الماسكارا الملونة بما يشبه قوس قزح.

فإذا كنت تعتقدين أن الماسكارا الملوّنة باتت من الصيحات القديمة وقد تخطاها الزمن، فهذا خطأ. إذ تشهد الماسكارا الملوّنة من الأزرق والأخضر والأصفر والزهري وسواها من الألوان الصارخة، رواجاً لافتاً في عالم التجميل.

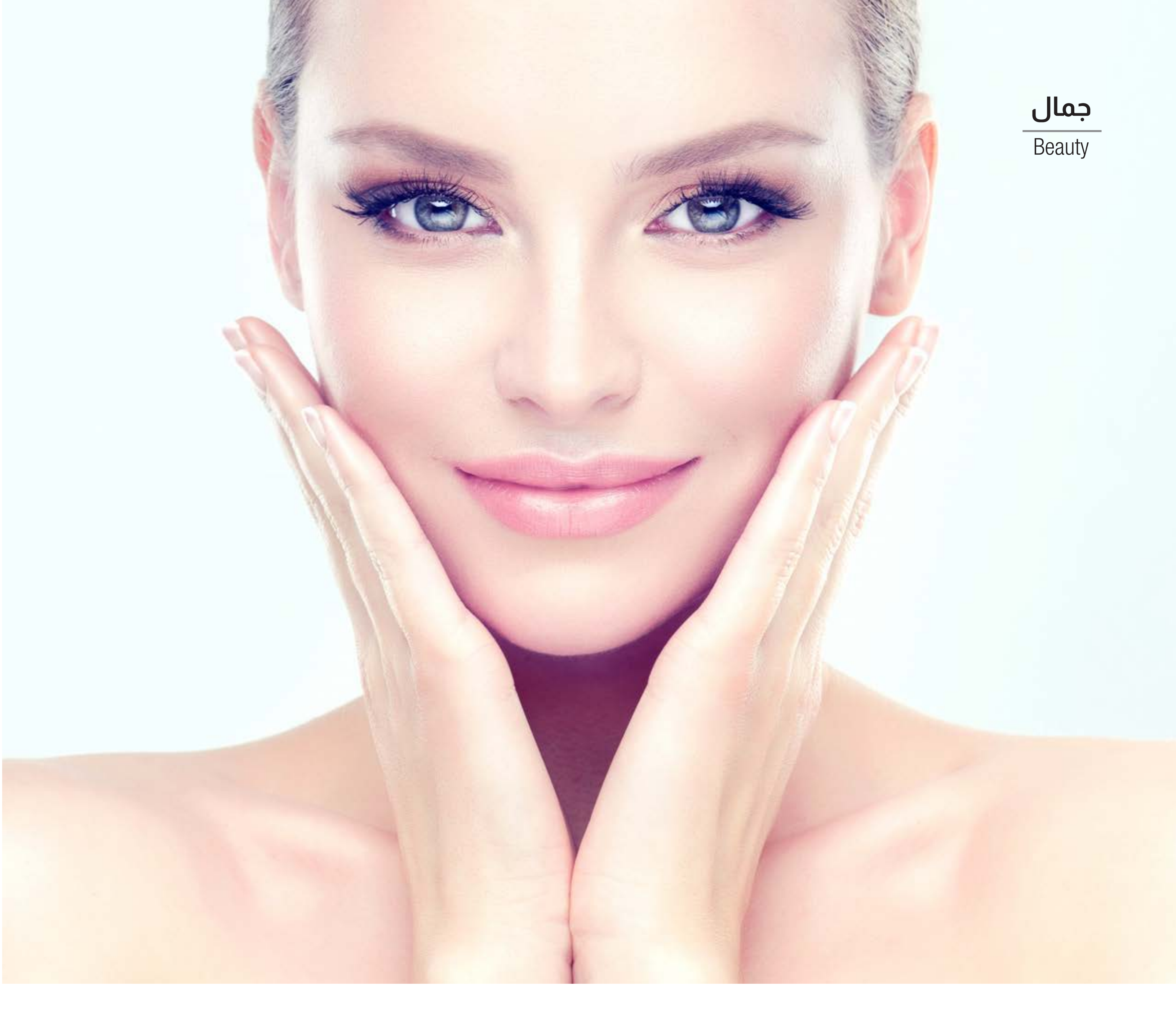
GET THE LOOK: ننصحك باعتماد الماسكارا الزرقاء التي تليق بجميع ألوان العيون وتبرز جمالها كذلك تخفي مظاهر التعب بشكل فوري. وإذا لم يعجبك اعتماد هذه الموضة والألوان، فعليك بتكثيف وتطويل رموشك لإبراز جمال عينيك.

Products You Need

مستحضرات تحتاجينها للتألق بهذه الصيحات

1 أحمر شفاه «روج أللور فيلفت إكستريم من شانيل» CHANEL Rouge Allure Velvet Extreme
2 ماسكارا «ديورشوو واتربروف ماسكارا من دور» Diorshow Waterproof Mascara
3 أيلاينر «ليكويد لاينر من ماك» Mac liquid liner
4 أيلاينر «جيل أيلاينر من بوبي براون» Bobbi Brown Gel Eyeliner
5 أحمر شفاه «مودرن مات ليبستيك من شيسيدو» Shiseido Modermatte Lipstick
6 ماسكارا «سو ستراتش 3 ديب بلو من سيسلي» Sisley Mascara So Stretch 3 - Deep Blue
7 أيلاينر «من هدى بيوتي» Huda Beauty Eyeliner
8 ملمع للوجه «هايلايتر بودر من نارس» Nars Highlighter Powder





SKINCARE *TRANSITION*

العناية ببشرتك من الشتاء إلى الربيع

مـع بداية موسـم جديد، علـى كل امرأة أن تعـي أهمية المسـتحضرات التي تحتاجها بشـرتها فـي هذا الفصل، لهـذا عليك اتباع بعـض النصائح لتحويل روتين العناية بالبشرة من الشتاء إلى الربيع من دون إلحاق الضرر ببشرتك.

بيروت | **يولا خضرا Yolla Khadra**



التونر

الترطيب يعني ببساطة غمر خلايا بشرتك بالماء، لتبقى ناعمة ذات ملمس حريري، في حين تعدّ تغطية الجلد بطبقة واقية لاحتجاز تلك الرطوبة أمراً ضرورياً جداً، خصوصاً خلال الأجواء الدافئة، وهذا ما يمكن الحصول عليه من خلال استخدام التونر. لذلك، فإن التونر الذي قمت بتخزينه بعيداً خلال الشتاء، سيكون مفيداً جداً لبشرتك في الربيع. رشّي القليل منه للحفاظ على مستوى الترطيب اللازم في بشرتك خلال اليوم.

كريم مرطّب بتركيبة خفيفة

نظراً إلى أن البشرة لا تكون معرّضة للجفاف بشكل كبير خلال الربيع، كما هو الحال في الشتاء، احرصي على تجنّب استخدام الكريمات المرطّبة الثقيلة أو الدهنية التي تجعل بشرتك دهنية ولامعة في أحيان كثيرة. لذلك، استخدمي كريماً مرطّباً بتركيبة خفيفة وسهلة الامتصاص، يشتمل على مكوّنات تحبس الرطوبة داخل الجلد، مثل حمض الهيالورونيك.

الواقي من الأشعة فوق البنفسجية

شمس الربيع عادة ما تكون أكثر قوّة وإشراقاً من شمس الشتاء، لذلك احرصي مع بداية الربيع على استخدام واقٍ شمسيٍّ يوفّر حماية واسعة الطيف من أشعة الشمس Uva وUvb، على أن يكون أقلّ لزوجة ولا يسبّب لمعاناً للبشرة.

عدم المبالغة في تقشير البشرة

تحمل أجواء الربيع العرق والأوساخ التي تعمل على سدّ مسامات الجلد والتسبّب بظهور حبّ الشباب. مع ذلك، يجب أن يكون تقشير البشرة في هذا الفصل خفيفاً ولطيفاً، لأن تقشير الوجه المفرط والقاسي يؤدّي إلى زيادة التصبّغ وتعريض حاجز البشرة للخطر.

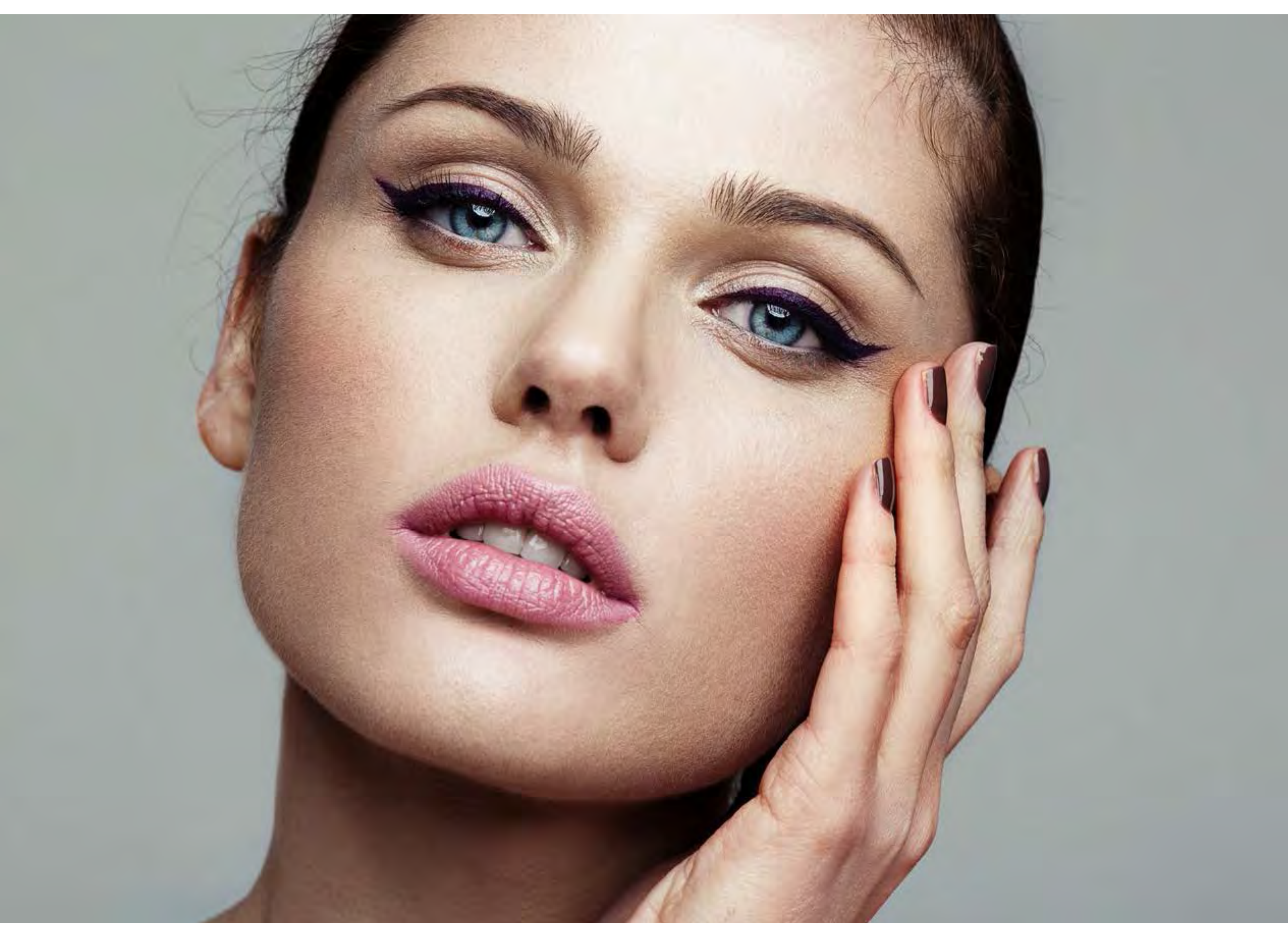
1
2
3
4

مستحضرات قد تحتاجينها:

1 كريم حماية من الشمس «شيسيدو صانسكرين» Shiseido Sunscreen
2 تونر «أنتي بليمش سولوشين كلينيكل من كلينيك» Clinique Anti Blemish Solutions Clinical Toner
3 كريم مقشّر «كلين مالتي أكشن كريم من إيستيه لودر» Estee Lauder Clean Multiaction Cream
4 مرطّب «هايدرالايف فريش هايدريشن من ديور» Dior Hydra Life Fresh Hydration

CAT EYES

صيحة عيون القطة في الطب التجميلي



قد تظنين للوهلة الأولى أن الماكياج وحده قادر على رسـم عيون القطة التي تمنح المرأة مظهراً شـباباً. ولكن، يمكنك اليوم الحصول على عيون القطة من خلال تقنية يكشفها لنا طبيب التجميل حميد الدويهي. وهي تقنية سهلة تعتمد على شد الجفون.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**



لماذا سميت بتقنية الـ Cat Eyes؟

استوحي الاسم من موضة الماكياج العالمي لرسم أيلاينر عين القطة. بعكس المفهوم الذي يدل إلى التشبه بعيون القطة نفسها من حيث الشكل، فهذا الأيلاينر تكمن جماليته بسحبه إلى خارج العين لمنحها مظهراً شبابياً مرفوعاً ومشدوداً. لهذا، فإن السيدة التي تعاني من ترهل في هذه المنطقة لا يمكنها تطبيق هذه الصيحة بحيث سيظهر الأيلاينر متكسّراً على الجلد المترهل فتبدو أكبر من عمرها. بعيداً من رسم الأيلاينر يقول الدويهي: في مرحلة عمرية متقدمة بعض الشيء، تبدأ منطقة الجفون ومحيط العينين بخسارة مقومات الجمال فتصغر العين، ويخفت جمال النظرة، وتبدو حزينة. وهنا، تأتي أهمية اللجوء إلى هذه التقنية.

ماهي هذه التقنية؟

الـ Cat Eyes هي تقنية شد الجفون من دون جراحة بواسطة Plasma Energy طاقة البلازما، وهي طاقة نحصل عليها من خلال تكثيف الطاقة الكهربائية التي ننقلها إلى الجفن باستخدام رأس إبرة صغيرة توضع بعيدة مسافة 1 مل عن الجلد، وبقوة الكهرباء وتفاعلها مع الأوكسجين في هذا الـ 1 مل تُنقل الطاقة إلى الجلد. تقوم هذه الطاقة بحرق سماكة الجلد المترهل. تكرر هذه العملية على كافة المنطقة المطلوبة عن طريق تمرير هذه الإبرة على شكل نقاط، بعد تخدير منطقة الجفون من ثم تنظيفها ورسم شكل الـ Cat Eyes والتشاور مع المرأة حول رغبتها في شد وسحب عينها إلى الخارج أم الأعلى.

تختلف تقنية الـ Cat Eyes عن تقنية عين الثعلب Fox Eye التي تقوم على شد ورفع الحاجب بالخيوط

ما هي أبرز النتائج التي تحصل عليها السيدة؟

أبرز الفوائد هي سحب العين وشدّ الجلد، تجديد الخلايا وإزالة التجاعيد الرفيعة لأن استعمال الحرارة في هذه المنطقة يعزّز إنتاج الكولاجين الطبيعي ما يضفي راحة واضحة على مظهر العينين و نظرة شابة.

لمن تستعمل هذه التقنية؟

هي لكل امرأة تعاني من ترهل الجفون أو شيخوخة مبكرة، وتجاعيد يصعب حلها بالبوتوكس. تطبق هذه التقنية على الوجه والعنق فهي فعالة جداً تعيد شباب المرأة، وتكاليفها مقبولة.

بالنسبة للمضاعفات فهي قليلة إلى غير موجودة في حال تمت بطريقة صحيحة. كما أن التزام المرأة بالعلاجات التابعة لها سيساعدها في الحصول على نتيجة واضحة ومميزة من دون مشاكل.

النتيجة

تظهر مباشرة بعد أول جلسة وتكون بنسبة 30 % إلى أن تظهر بعد 3 أشهر بشكل كبير إذ تبدأ البشرة بتقشير نفسها وتجديد خلاياها.



د. حميد الدويهي

Trust yourself
عطور تعزّز ثقتك بنفسك

لكل امرأة عطر يمثل شخصيتها، إلّا أن لكل عطر دوراً بارزاً في نقل عبيـرك الخاص لمن حولك، والذي بدوره يكشـف خفاياك الجمالية. اعرفي شخصيتك واختاري عطرك بما يتناسب معها ودعيه يتحدّث عنك. فالعطور تعزّز ثقة المرأة بنفسها وتزيدها أنوثة.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**



BEST NEW SPRING FRAGRANCES 2021

1 عطر دولتشي روز من «دولتشي أند غابانا» Dolce & Gabbana Dolce Rose
2 عطر «إيدول لانتونس من لانكوم» Lancôme Idôle L'intense
3 عطر «ماي واي من جورجيو أرماني» Giorgio Armani My Way
4 عطر «غورجيوس من مايكل كورس» Michael Kors Gorgeous
5 عطر «برفكت مارك جايكوبس من مارك جايكوبس» Marc Jacobs Perfect Marc Jacobs
6 عطر «ألايف من هيوغو بوس» Hugo Boss Alive
7 عطر «أي وانت شوو من جيمي شوو» Jimmy Choo I Want Choo



النساء أكثر تعرضاً لها
أمراض الكلى.. والوقاية منها

أعلنت اللجنة التوجيهيّة لليوم العالمي للكلى، والموافق في 11 مارس (آذار)، أن 2021 هو عام «العيش بصحّة جيّدة مع مرض الكلى»، أي زيادة التعليم والوعي حول الإدارة الفعّالة للأعراض وتمكين المريض.

بيروت | نسرين حمّود Nisrine Hammoud

يمثّل المصابون بمرض الكلى المزمن 10% من سكّان العالم؛ وإلى التدابير الهادفة إلى الوقاية من أمراض الكلى وتطوّرها، تهدف الحملات العالميّة في اليوم العالمي للكلى هذا العام، إلى جعل المرضى - بمن فيهم أولئك الذين يعتمدون على غسيل الكلى وزرعها - وشركائهم في الرعاية أيضاً يحظون بالدعم، بخاصّة أثناء انتشار الأوبئة. معلوم أنّ جائحة «كورونا» أثّرت سلباً في مرضى الكلى، على غرار المصابين بأمراض مزمنة أخرى، فطالت آثارها بخاصّة الفئة التي تشكو من القصور الكلوي النهائي (التحال الدموي)، وتحتاج إلى قصد مركز غسيل الكلى من مرّتين إلى ثلاث مرات كلّ أسبوع. فقد ارتفعت نسب إصابة الفئة المذكورة بـ«الفيروس التاجي»، حسب الاختصاصيّة في أمراض الكلى الدكتورة هبة عازار، في مقابلة مع «سيدتي»، جرّاء اضطرار المصابين إلى الانتقال في وسيلة نقل عامّة للوصول إلى المركز أو انتقال العدوى إلى الفئة المذكورة ممّن يرافق المريض إلى المركز أو حتّى داخله، على الرغم من اتخاذ التدابير الوقائيّة. أمّا فئة الشاكين من ضمور في وظائف الكلى، فتأثروا سلباً بالفيروس التاجي، لأن خشيتهم من التقاط العدوى دفعت بهم إلى التأخّر في إجراء الفحوص المتعلّقة أو في مراجعة الطبيب، ما فاقم الحالة. صحيحٌ أن الأطباء المتخصّصين لعبوا دوراً في إطار الردّ على مراجعات المرضى عبر الأجهزة الذكية أو الهاتف، إلّا أنّ كثيرين منهم لم يستخدموا هذه الوسائل في المراجعات.

على الصعيد النفسي، فإنّ الإقفال القسري الوقائي من الفيروس، ونقص الدعم العائلي أثّر في مرضى الكلى، وتحديداً أولئك الذين يشكون من القصور الكلوي المتقدّم أو يخضعون





الدكتورة هبة عازار

للتحال الدموي، ويعانون من ضغط نفسي جرّاء التعب المزمن والعجز عن الحركة بصورة طبيعيّة ونقص الاستقلاليّة والاكتئاب. لذا، تتركز جهود الحملة في اليوم العالمي للكلى على تقديم الدعم العائلي لهؤلاء المرضى.

النساء معرّضات أكثر

أمراض الكلى «صامتة»، فلا تظهر سوى أعراض قليلة، كالدم في البول والرغوة فيه والتورّم في الرجلين، وبالتالي لا يمكن الكشف عنها سوى بعد عمل تحليل الدم. والنساء معرّضات أكثر من الرجال لأمراض الكلى، وذلك بنسبة 14% للنساء في مقابل 12% للرجال، مع أخذ كل العوامل المسؤولة في الاعتبار. والشائعة أكثر في صفوف النساء، ومنها:

- التهابات المسالك البوليّة: عندما تبدأ الالتهابات في المبولة لا دور لها في التسبّب بأمراض الكلى، حسب د. عازار، بيد أنّ إهمال العلاج يجعل البكتيريا تتجه نحو الكلية، ما يؤثّر سلباً في وظائفها. وإلى التهابات المسالك البوليّة، هناك مشكلات صحية تواجه النساء أكثر من الرجال، وقد تنعكس سلباً على الكلى، كمرض الذئبة، والروماتيزم.
- الحوامل، بدورهنّ، معرّضات لالتهابات الكلى أكثر مقارنة بأوقات أخرى من حياتهنّ، وذلك جرّاء الإصابة بسكّري الحمل والارتفاع في الضغط أثناء الحمل. وحتّى لو عالجت النساء المسبّبات المذكورة، وتخلّصن منها بعد الوضع، فإنهنّ يتعرّضن مجدّداً لها في مرحلة لاحقة من حياتهنّ. كما قد تلازم هذه الأمراض النساء في بعض الحالات، حتّى بعد الوضع.
- الحوامل المصابات بمشكلات في وظائف الكلى، قد يواجهن تدهوراً في وظائفها. لذا، يجب متابعتهنّ، بطريقة حثيثة، من قبل اختصاصي الكلى والطبيب النسائي.
- تسمّم الحمل عبارة عن ارتفاع في الضغط خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل، ويصاحبه التورّم في الرجلين، والارتفاع في زلال البول، وقد يؤدي إلى فقد المرأة حياتها نتيجة جلطة أو إلى مشكلات في الكبد أو داء الصرع. وقد تتطلّب مضاعفات حالة تسمّم الحمل ولادة سريعة قبل الموعد، لذا قد يولد الطفل ضئيل الوزن، ويبقى في الحاضنة.

للوقاية...

للوقاية من التهاب البول، تنصح د. عازار بشرب الماء بوفرة، وإفراغ المثانة حال الشعور بامتلائها، والاهتمام بنظافة المنطقة التناسليّة. إلى ذلك، على النساء المصابات بأمراض الكلى، التنسيق مع طبيب الكلى خلال الحمل. وللفئة من المصابات، التي دخلت مرحلة متقدّمة، من الارتفاع في زلال الدم أو الارتفاع في زلال البول، فهي قد تعرف مشكلة الخصوبة. أمّا إذا حملت فقد تخسر الجنين!

عموماً، يبدو القصور الكلوي في مرصاد المصابين بالسكري والارتفاع في الضغط؛ لذا على هؤلاء المرضى أن يسيطروا على الحالة (التحكّم في مستويات السكّري، والضغط).

من جهةٍ ثانيةٍ، يفيد الأكل الصحّي، في إطار الوقاية، لا سيّما الحمية قليلة الملح والسكّر والنشويات والدهون، مثل: حمية البحر المتوسّط، تلافياً للإصابة بالسمنة والسكّري والضغط. وفي هذا الإطار، على مؤشّر كتلة الجسم ألّا يتجاوز 25.

وللإقلاع عن التدخين فائدة في الوقاية، إذ يؤثّر التدخين بأنواعه سلباً في الكلى. كما من المهمّ المداومة على الحركة (30 دقيقة من رياضة المشي لـ5 أيام في الأسبوع)، والامتناع عن تعاطي الأدوية من دون وصفة طبية، لا سيّما مضادات الالتهابات.

صحّة الطفل في غذائه

للغـذاء دور رئيس في صحّة أجسـام الأطفـال؛ وعلى كلّ أمّ أن تقدّم الطعـام ذا القيمة العالية لصغارها، وما يحتاجون إليه لنموّهم الجسدي والذهني.

بيروت | ماغي شمّا Maguy Chamma



تعدّد اختصاصيّة التغذية العلاجيّة دانا الأسعد المراد، لـ«سيدتي»، العناصر الغذائيّة الواجب توافرها، يوميّاً، في وجبات الأطفال في سنّ المدرسة، لا سيّما الفئة التي تتراوح أعمارها بين الخامسة والثامنة.

• **النشويات:** تشتمل على الخبز والمعكرونة وحبوب الفطور والأرز والذرة والكينوا والشوفان.. وهي تمنح الطفل الطاقة التي يحتاج إليها لنموّه الجسدي والذهني. وفي هذا الإطار، تدعو الاختصاصيّة الأمّ إلى اختيار النشويات المصنوعة من الحبوب الكاملة لطفلها.
نحو 5 حصص من النشويات، في اليوم.

• **الفواكه والخضروات:** تمدّ الفواكه والخضروات الطفل بالطاقة، لاحتوائها على الفيتامينات ومضادات الأكسدة والألياف والمياه؛ وكلّها عناصر غذائيّة مفيدة في حماية الطفل من الأمراض (القلب والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان). ومن مسؤوليّات كلّ أمّ تشجيع طفلها على تناول الخضروات في كلّ وجبة رئيسة، والفواكه في الوجبات الخفيفة، مع تقديم الصنوف الغذائيّة المذكورة، سواء الطازجة منها أو المطبوخة، بصورة مشهّية.
نحو 5 حصص من الخضروات، وحصّتين من الفواكه، في اليوم.

• **البروتين:** تندرج تحت فئة أطعمة البروتين، اللحوم الحمراء الخالية من الدهون والأسماك ولحوم الدواجن والبيض والفول والعدس والحمّص والمكسّرات.. وهي مهمة لنموّ الطفل وتطوّر عضلاته، لأنّها تحتوي على الفيتامينات (الفيتامين «ب 12» منها) والمعادن (الحديد والزنك) وأحماض الـ«أوميغا 3» الدهنيّة. وتشدّد الاختصاصيّة على أن الحديد والـ «أوميغا 3» في اللحوم الحمراء والأسماك الدهنيّة تمتلك أهمّيةً في نموّ دماغ الطفل. كما تعدّ منتجات الألبان والأجبان، بدورها، مصادر جيّدة للبروتين والكالسيوم، لذا تدعو الاختصاصيّة كلّ أمّ إلى أن تقدّم الحليب والزبادي والجبن لطفلها كلّ يوم.
نحو 2.5 حصّة من البروتين، في اليوم.

• **الدهون الصحّية:** تلعب دوراً مهمّاً في تنمية دماغ الطفل، كما تستخدم في جسمه كوقود يساعد في امتصاص الفيتامينات «أ» و«د» و«هـ» و«ك»، التي تذوب في الدهون. وتشتمل على الأفوكادو والمكسّرات والبذور وزيت الزيتون...
نحو 3 حصص من الدهون الصحّية، في اليوم.

عادات الأكل الصحّية

ثمّة طرق لتشجيع الأمّ طفلها على الالتزام بعادات الأكل الصحّية:

• تقديم مجموعة منوّعة من الأطعمة الصحّية والوجبات الخفيفة، بصورة تلفت بصر الطفل أوّلاً، مع البعد عن المغالاة في كمّ الطعام في الوجبة، وتحديد أوقات الوجبات، والالتزام بها.
• الحدّ من تقديم الأطعمة الغنيّة بالملح والدهون المشبّعة والسّكر أو تلك منخفضة الألياف، لأنّ الصنوف المذكورة تزيد مخاطر الإصابة بسمنة الأطفال والنوع الثاني من السكّري.
• تقديم بدائل صحّية عن الحلويات والأطعمة الدهنيّة في الوجبات الخفيفة، ومنها: المكسّرات والجبن قليل الدسم والزبادي قليل الدسم، بالإضافة إلى الفواكه الطازجة أو الخضروات مع غموس (أعواد الجزر والكرفس مع الحمص بالطحينة أو الجواكامولي). إلى ذلك، من الناجع التقنين في تقديم العصائر حتى لو كانت طبيعيّة لأنّها تتسبب بزيادة الوزن وتسوّس الأسنان. علماً أن شرب العصائر يخفف من رغبة الطفل في الأكل الصحّي. وفي هذا الإطار، تحدّد الاختصاصيّة الكمّ المسموح به من العصير الطبيعي بنصف الكوب، وذلك لثلاث مرّات في الأسبوع.
• تبنّي الأم (والأب) عادات الأكل الصحّية لتكون قدوة لطفلها.
• دعوة الأمّ الطفل إلى مشاركتها في تحضير الطعام الصحّي.

Healthy Snack



وصفة الـ«براونيز» الصحّي من اختصاصيّة التغذية العلاجيّة دانا الأسعد المراد، مناسبة لـ «سناك» صحّي لطفلك. خطوات الوصفة الخالية من السكّر المضاف، في الآتي:

• يُسخّن الفرن على حرارة 190 درجة مئويّة.
• تبطّن صينيّة الفرن بورق الزبدة.
• تضاف الشوكولاتة الداكنة والمفرومة (300 غرام) إلى وعاء خاصّ بالـ «ميكرُويف»، فيصبّ زيت جوز الهند (ملعقتان كبيرتان)، مع التقليب. يسخّن الوعاء في الجهاز لدقيقة، مع التقليب مجدّداً بعد انقضاء الوقت المذكور. ويوضع الوعاء جانباً حتى يبرد في حرارة الغرفة، فيحفظ في البراد.
• توضع الأفوكادو (ثمرتان متوسّطتا الحجم، منزوعتا النواتين، ومقشّرتان)، في وعاء الخلّاط الكهربائي، الذي يشغّل على سرعة متوسّطة لدقيقتين، وذلك حتى تتحوّل الثمرتان إلى خليط ناعم. يضاف كلّ من العسل (نصف الكوب) والفانيليا (ملعقة صغيرة) إلى خليط الأفوكادو الناعم.
• ينقل خليط الأفوكادو إلى وعاء الشوكولاتة المذابة والمبرّدة. يضاف البيض (3 حبّات)، الحبّة تلو الأخرى، مع التقليب بعد كلّ إضافة.
• يخلط دقيق الشوفان (نصف الكوب) والكاكاو (نصف الكوب) معاً، حتّى يتشكّل خليط ناعم، يُصبّ في وعاء الأفوكادو، ويفرّغ في الصينية، التي تخبز من 12 إلى 15 دقيقة. تُخرج الصينيّة من الفرن، وتُترك جانباً حتّى تبرد.
• لصلصة الأفوكادو بالشوكولاتة: توضع الأفوكادو (ثمرة متوسّطة الحجم ومنزوعة النواة ومقشّرة) في وعاء الخلّاط الكهربائي، مع بودرة الكاكاو (3 ملاعق كبيرة من بودرة الكاكاو غير المحلاّة) وشراب القيقب (3 ملاعق كبيرة). يُضاف المزيد من بودرة الكاكاو أو شراب القيقب إذا لزم الأمر. ثم توزع الصلصة على الـ«براونيز» المبرّدة تماماً.
• يمكن تخزين الـ«براونيز» حتّى ثلاثة أيّام في البرّاد.

حلول عمليّة
للسيطرة على الأكل الزائد في العطلة

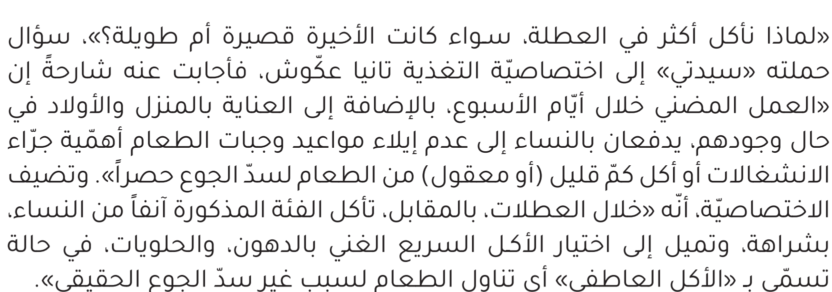
تُلاحظ فئة من النساء أنّها لا تمتلك وقتاً للتفكير حتّى بوجبات الغذاء، أثناء الالتزام بدوام العمل، حتّى في إطار العمل من المنزل. لكن، عند حلول عطلة نهاية الأسبوع أو الإجازة السنويّة تكثر في الطعام، ما ينعكس سلباً على الوزن.

بيروت | ماغي شمّا Maguy Chamma






اختصاصية التغذية تانيا عكوش


«لماذا نأكل أكثر في العطلة، سواء كانت الأخيرة قصيرة أم طويلة؟»، سؤال حملته «سيدتي» إلى اختصاصيّة التغذية تانيا عكّوش، فأجابت عنه شارحةً إن «العمل المضني خلال أيّام الأسبوع، بالإضافة إلى العناية بالمنزل والأولاد في حال وجودهم، يدفعان بالنساء إلى عدم إيلاء مواعيد وجبات الطعام أهمّية جرّاء الانشغالات أو أكل كمّ قليل (أو معقول) من الطعام لسدّ الجوع حصراً». وتضيف الاختصاصيّة، أنّه «خلال العطلات، بالمقابل، تأكل الفئة المذكورة آنفاً من النساء، بشراهة، وتميل إلى اختيار الأكل السريع الغني بالدهون، والحلويات، في حالة تسمّى بـ «الأكل العاطفي» أي تناول الطعام لسبب غير سدّ الجوع الحقيقي».

مكافأة الذات

يولّد التوتّر أو الفرح أو الملل أو الغضب أو الراحة الجوع العاطفي؛ وفي العطلة معلوم أن ضغط العمل ينخفض، والشعور بالتوتر يقلّ، فتقوم المرأة بالإفراط في تناول الطعام في إطار الرغبة في مكافأة الذات بعد أسبوع مرهق في العمل. وغالباً هي تستبدل بالطهي في المنزل طلب خدمة توصيل الطعام من المطعم المفضّل، كما تختار تحلية دسمة.. ولا بد أن تزيد السعرات الحراريّة الواردة إلى الجسم جرّاء ما تقدّم، ما يقود إلى زيادة في الوزن تبلغ نحو نصف كيلوغرام في الأسبوع فأكثر.

للتمييز بين الجوع العاطفي والجوع الحقيقي، توضّح الاختصاصيّة أن «الشعور بالجوع العاطفي مفاجئ، يصاحبه اشتهاء نوع محدّد من الطعام، لا سيّما الأكل السريع أو الحلويات.. ولا تسيطر المرأة غالباً على الكمّ المتناول من الطعام جرّاء الجوع العاطفي، لتشعر بالذنب بعد الفراغ من الأكل». أمّا الجوع الحقيقي فتشعر به المرأة تدريجيّاً، حسب الاختصاصيّة، وهو يزداد مع مرور الوقت، مع إمكانيّة إطفاء الجوع الحقيقي عن طريق تناول أي صنف من الطعام، ومن دون الشعور بالذنب تالياً.

من جهةٍ ثانيةٍ، تلفت الاختصاصيّة إلى أن «عطلة نهاية الأسبوع ليست عبارة عن يوم أو يومين من الأكل المفتوح بل فرصة للراحة الجسدية والفكرية والنفسية، مع السماح خلال العطلة بوجبة مفتوحة وحيدة».

حلول مقترحة

للسيطرة على الجوع العاطفي، تفادياً لزيادة الوزن، تقترح الاختصاصيّة الالتزام بالحلول الآتية:

1 سؤال الذات: هل أشعر بالجوع حقّاً أم أحتاج إلى الطعام لتزجية الوقت المملّ أو...؟

2 من المهم الانتباه إلى كمّ الطعام المتناول، على أن يكون هذا الكمّ معتدلاً.

3 إلى الكمّ المتناول من الطعام؛ عند طلب خدمة توصيل الطعام، من المفضّل التركيز على الأطعمة الصحّية قدر الإمكان، كالدجاج المشوي أو البيتزا ذات العجينة الرقيقة.

4 محاولة إعداد طعام المطاعم السريع، كالبرجر أو البيتزا، في المنزل، إذا كان وقت المرأة يسمح بذلك، للسيطرة على المكوّنات، فالسعرات الحراريّة المستهلكة تالياً.

5 بعض الوجبات الخفيفة، ككعكة الأرز بنكهة الشوكولاتة أو كعكة الشوكولاتة المحلّاة بالموز أو... لا يُشعر بالذنب، لكنّ عند اشتهاء الـ «كيك» والشوكولاتة الزاخرين بالسعرات، يمكن تناول كمّ ضئيل من الصنوف المذكورة، مع مشروب ساخن صحّي، كالشاي الأخضر أو مشروب القرفة.

غداء عائلي

البندورة والجبنة، مكوّنان رئيسان في الوصفتين، اللتين تقترحهما «سيدتي» لغداء عائلي سريع في عطلة نهاية الأسبوع.

بيروت | **«سيدتي» Sayidaty**



«تارت» البندورة

المكوّنات

- كوبان من الدقيق متعدّد الاستخدامات
- ملعقتان صغيرتان وربع الملعقة من الملح
- ثلاثة أرباع الكوب من الزبدة غير المملّحة والمقطّعة
- ملعقة كبيرة من خلّ التفّاح
- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من البندورة المقطّعة إلى قطع بسماكة ربع الإنش
- سنّان من الثوم مفرومان فرماً ناعماً
- 100 غرام من جبنة الـ «تشدر» المبشورة
- حبّة كبيرة من البيض
- رقائق الملح حسب الرغبة
- الفلفل الأسود حسب الرغبة

طريقة التحضير

1 يضاف كوب من الدقيق إلى وعاء الخلّاط الكهربائي، بالإضافة إلى ملعقة صغيرة وربع الملعقة من الملح. يضرب المكوّنان على سرعة متوسّطة، قبل أن توزّع قطع الزبدة. تضرب المكوّنات حتّى يتشكّل خليط متماسك.

2 يصبّ الخلّ فوق خليط العجينة، بعد أن ينقل إلى وعاء كبير، بالإضافة إلى ربع الكوب من الماء المثلّج، مع الخلط بوساطة الشوكة، والمزيد من الماء المثلّج (يصب بوساطة الملعقة)، حتّى تجتمع العجينة.

3 تنقل العجينة إلى سطح نظيف، فتستخدم النشابة في فردها، برفق، ثمّ هي تجمّع على هيئة دائرة، وتغلّف بورق البلاستيك، فتحفظ في الثلّاجة لساعتين على الأقلّ. علماً أنّه يمكن تحضير العجينة قبل يومين من استخدامها في الوصفة.

4 يسخّن الفرن على حرارة 200 درجة مئويّة.

5 تضاف قطع البندورة، مع الثوم والكمّ الباقي من الملح إلى صينيّة خاصّة بالفرن، وتحمّص لخمس دقائق. يستخدم ورق المطبخ الماصّ، في مسح العصير الناتج من البندورة.

6 تبطّن الصينيّة بالورق. يوزّع القليل من الدقيق على سطح العمل، فتفرد العجينة، وترقّ بسماكة ثمن الإنش، وتنقل برفق إلى الصينيّة، فترتّب. توزّع الجبنة، مع إبعادها عن الأطراف نحو إنش ونصف الإنش. تدهن العجينة بالبيض.

7 ثمّ، يوزّع كلّ من البندورة والثوم.

8 تطوى أطراف العجينة إلى الأعلى؛ ينثر كلّ من رقائق الملح والفلفل على البندورة. تحفظ الصينيّة في الثلّاجة لعشر دقائق. تسخّن الصينيّة في الفرن الساخن من 55 إلى 65 دقيقة، مع ملاحظة تحوّل لون العجينة إلى الذهبي بعد انقضاء الوقت المذكور.

المكوّنات تكفي أربعة أشخاص



سلطة كابري

المكوّنات

- كوب من الخلّ البلسمي
- ربع الكوب من العسل
- 3 ثمار كبيرة من البندورة المقطعة إلى شرائح بحجم نصف الإنش
- 450 غراماً من جبنة الـ «موزاريلّا» الطازجة المقطّعة إلى شرائح بحجم ربع الإنش
- ربع الملعقة الصغيرة من الملح
- ربع الملعقة الصغيرة من الفلفل الأسود
- نصف الكوب من أوراق الريحان الطازجة
- ربع الكوب من زيت الزيتون

طريقة التحضير

1 يضاف الخلّ والعسل معاً إلى قدر، على حرارة عالية، مع التقليب.
2 حين يغلي الخليط، تخفّض الحرارة، مع الغلي مجدّداً حتّى ينقص حجم الخليط، ويصبح نحو ثلث الكوب، مع ملاحظة كثافة القوام. يوضع الخليط جانباً حتّى يبرد.
3 ترتّب شرائح البندورة والجبنة، بالتناوب، في طبق التقديم، فينثر الملح والفلفل عليها، وتوزّع أوراق الريحان.
4 يصبّ خليط الخلّ والعسل، قبل التقديم مباشرةً.

المكوّنات تكفي أربعة أشخاص



Color Mix Accessories

الأبيض والأصفر والأزرق في مطبخك

ثمّة تركيز في هذا الموسم على ثلاثة ألوان جوهريّة في إكسسوارات المطبخ، هي: الأبيض النقي، والأصفر الذي يعكس صفات الانتعاش والطاقة والفرح والسعادة، والأزرق الفخم والمترف والأنيق. اختيارات «سيدتي» الملوّنة بالأبيض والأزرق والأصفر لإكسسوارات المطبخ، في الآتي.

لندن | سميرة التميمي Samira Altamimi



1



1 دورق من السيراميك المزيّن بثمرات الليمون، مع أغصان باللون الأزرق، تماشياً مع موضة ألوان الموسم. يمكن استخدام الدورق في حفظ السوائل أو كآنية زهور أو قطعة ديكور في المطبخ.

- **يتوافر في Monday**

2 طقم يتألّف من أربعة أقداح للماء والعصير، مصنوعة من الزجاج النقي الشفّاف، والمزيّن بنقوش دائريّة زرق.

- **تتوافر في Kitchen Craft**

3 آنيتا شمع من السيراميك المصنوع يدويّاً، تمتازان بألوانهما (الأصفر والأبيض والكريمي)، وهما قابلتان للتنظيف بعد انتهاء عمر الشمع، واستخدامهما كأصص زرع.

- **تتوافران في ChilliWinter Isle of Wight**

4 تناغم جميل بين طقم الشاي الأبيض كلاسيكيّ الخطوط، وساعة الحائط التي ينتمي أسلوبها إلى الـ«ريترو»، الطراز الذي يرجع إلى خمسينيات القرن الماضي. الساعة مصنوعة من الفولاذ المطلي بلون التركواز، وهي تستخدم في توقيت وقت طهي الطعام وفق الطريقة التقليديّة.

- **تتوافر القطع في Yellow Octopus**

5 طبق تقديم من السيراميك الأبيض المزيّن بأوزّات تلبس ثياب الخروج، فيما تتساقط البيضات الذهبيات تحت أقدامها. الطبق مناسب لتقديم أنواع الكعك والمقبلات والحلويات، في الحفلات والمناسبات الخاصّة.

يتوافر في Annabel James

6 قدحان كبيران لشرب الشاي والقهوة مصنوعان من السيراميك المطلي بألوان زجاجية، وهما يمتازان بخطوطهما المنحنية، وبلونيهما الأزرق والأصفر المضيء.

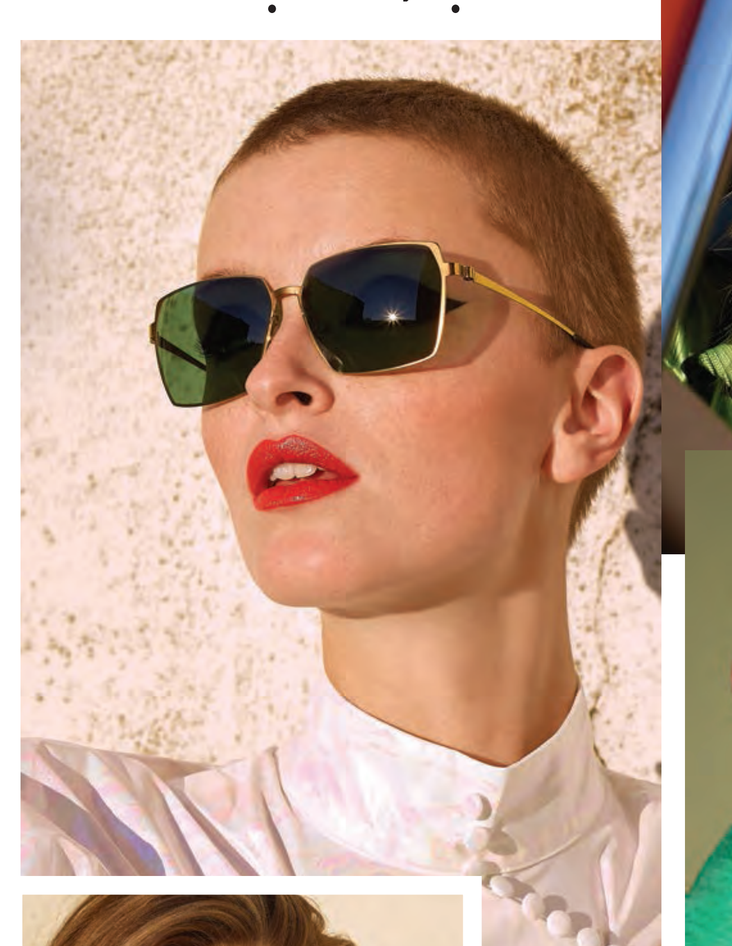
- **يتوافران في Kitchen Craft**

7 وعاء عميق (سلطانيّة) باللون الأزرق المضيء، يصلح للوجبات الخفيفة التي تُقدّم للضيوف في المناسبات المختلفة، وهو مصنوع يدويّاً من خشب المانغو.

- **يتوافر في Talking Tables**

LINDBERG

نظارات فاخرة مصمّمة حسب الطلب





ليندبيرج Lindberg هي علامة دانماركية رائدة في تصميم النظارات الشمسية تقدّم تصاميم متوافقة مع الذوق الشخصي لكل عميل لها، وهي متوافرة في متاجر الجابر للبصريات ضمن قاعة الأزياء في دبي مول وفي مختلف أنحاء المنطقة. تتميّز نظارات Lindberg بمزجها بين الطابع البسيط والعصري في آن معاً، ما يجعلها خيار أبرز المشاهير حول العالم، بدءاً من شخصيات مرموقة مثل الملكة إليزابيث الثانية ووصولًا إلى نجوم هوليوود مثل براد بيت وغيره. كما تحرص العلامة على تصميم إطاراتها وفق المتطلبات الخاصّة بكلّ عميل، حيث تولي أهمية كبيرة للنظارات المصممة حسب الطلب من خلال توفير المزيج الأمثل من النماذج والألوان والأحجام والمواد باستخدام أفضل الأدوات والتقنيات. وتقدم ليندبيرج مفهوماً جديداً لعملية اختيار النظارات المناسبة، إذ تتيح لكل عميل فرصة إضفاء لمسةٍ شخصية وتحديد رقم تعريف خاص لكل إطار مع خيار نقش اسم العميل لنظارات مخصّصة بالكامل.

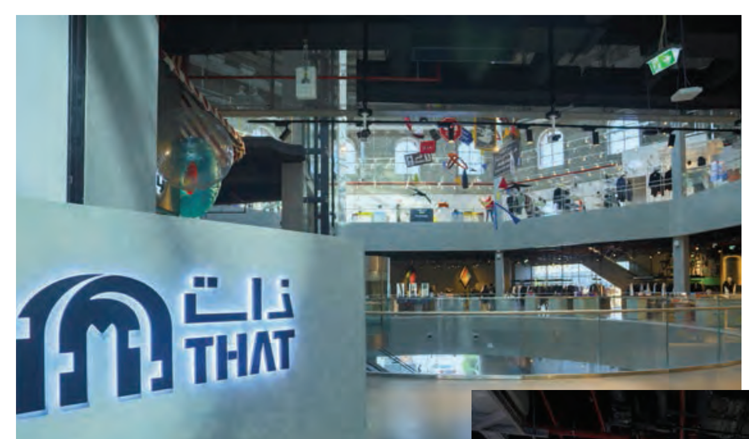
DHAMI LONDON

أحذية بتصاميم استثنائية

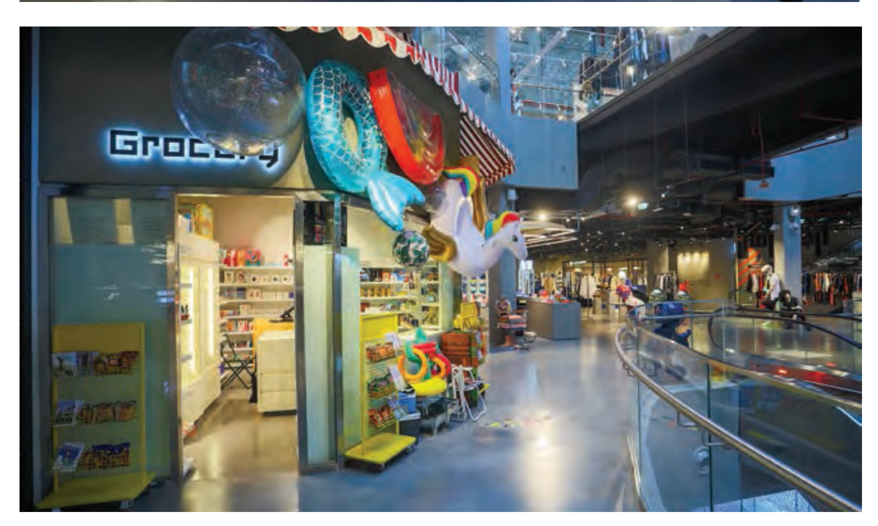
أطلقت علامة Dhami London أول مجموعة لها من الأحذية النسائية التي حملت اسم Buta. وهي قطع أساسية لا يبليها كرّ الأيّام، وهي متوافرة في الإمارات العربية المتّحدة وقطر. استقت المؤسِّسة والمديرة الإبداعية للعلامة بريانكا دامي إلهامها من ذكريات طفولتها الجميلة في راجستان، وتوجّهت إلى أفضل وأقدم المشاغل في ريفييرا ديل برينتا لابتكار تصاميم Buta الاستثنائية. تعكس كل قطعة من مجموعة Buta الحرفية الإيطالية الأصيلة التي تندمج مع تصميم بريانكا ومصادر إلهامها الاستثنائية لتكتمل روعتها مع جوهرة مميّزة بنمط البيزلي. تأتي مجموعة Dhami Buta بثلاثة تصاميم مثالية وهي: أحذية بامب Buta Pump، أحذية Buta Slingback المزوّدة برباط مطّاطي عند الكاحل وأحذية الباليرينا Buta Ballerina. صمّمت بريانكا مجموعتها الأولى بثماني توليفات لونيّة مُختلفة وباقة متنوّعة من التصاميم والأقمشة لتمنحك خيارات لا تُحصى. تتوافر أحذية Buta Pump بقماش الساتان وأحذية Buta Slingback بجلد المهر والمخمل والساتان، أمّا أحذية Buta Ballerina فتتوافر بالساتان وبجلد النابا.



THAT Store
وجهة الباحثين عن الإلهام والتميّز







أطلقت شركة ماجد الفطيم متجرها المتنوّع والذي يحمل اسم «ذات» THAT. تم تصميم المتجر الجديد في «مول الإمارات» بطريقة انتقائية تلائم تطلعات الأجيال الشابة والزبائن المعاصرين المتابعين لأحدث صيحات الموضة والتصاميم، حيث تحتوي هذه الوجهة على أفضل ما يقدمه عالم الأزياء والمجوهرات الممتازة وقطع الأثاث المنزلي والتجميل والماكياج واللياقة والفنون، وقريباً مطاعم متنوعة. ويأتي افتتاح المتجر الجديد بعد الانطلاقة الناجحة لتطبيق «ذات كونسبت ستور» THAT Concept Store في يونيو 2020، ومتجر «ذات» في «سيتي سنتر مردف». يقع متجر «ذات» في الطابقين الأرضي والأول من مركز التسوق ضمن معارض «فيا روديو»، ويوفّر تجربة فاخرة متكاملة مع فرص لا حدود لها من الإلهام.

شكراً أمي..

مع فيرجن ميغاستور

هل تسأل نفسك كيف ممكن أن تقول «شكراً» من القلب للمرأة التي منحتك الحياة وما فيها؟ حسناً، يمكنك البدء باختيار هدية تقدير لها تفرح قلبها بيومها المميّز! فكّر بتقديم لأمّك شيئاً لفت نظرها أو يشغل بالها، مثلاً هل أصبحت مؤخراً تهتم بالبستنة والحدائق؟ أو بالأشغال اليدوية؟ أو تريد تجربة جهاز جديد للمطبخ؟ مهما كان، تجد الكثير من الأفكار المميّزة في لائحة مختاراتنا التي تتمتّع بقيمة عالية بأسعار معقولة!

ضع لمستك المميّزة في منزلها

العلامات المختارة:
Hario Tea Maker، Knock Knock Pad، Karlsson Clocks Harvey Makin Click & Grow، Illy X1

اختر لوالدتك شيئاً مميّزاً تزيّن به منزلها ويذكّرها بك كلّما وقعت عينها عليه. وتجدر الإشارة هنا، كلّ هذه المنتجات موافق عليها من جميع ستّات الحبايب.

ينبوع الشباب؟ من نبع الحنان!

العلامات المختارة:
Simplehuman، Foreo، SALT By Hendrix Patchology، Cloud Nine، Foreo

لا مجال للخطأ مع الأمهات اللواتي يأخذن روتين العناية بالبشرة على محمل الجدّ! من ماسكات الوجه والمرايا العالية الدقة وصولاً إلى أجهزة تقشير بشرة الوجه، هذه المنتجات ستزيد والدتك جمالاً وتألقاً وإشراقاً.



سهّل حياتها مع هذه الأجهزة الذكية



العلامات المختارة:
Dyson، iHeath، Jabra Google Home، Amazon Kindle، Fitbit

لربما الأمهات هنّ اللواتي يستحقّن الأكثر عيش حياة منظّمة وسهلة. من هنا، نقترح عليك تقديم لها هذه الأجهزة التقنية والمبتكرة التي ستسهّل حياتها بالتأكيد.



اختر لها ما يرفّه عنها

العلامات المختارة:
How to Relax، Jazz Divas، Intuition MJI، Chanel Assouline، LENCA

يعرف الأمهات تماماً كيف يقضين أوقاتاً طيّبة! من الاستماع إلى الموسيقى أو مطالعة أحدث الإصدارات، هذه الهدايا المختارة سترفّه عن كلّ أم خلال الأيام الأكثر انشغالاً!



مميزات وعيوب المرأة الحمل

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

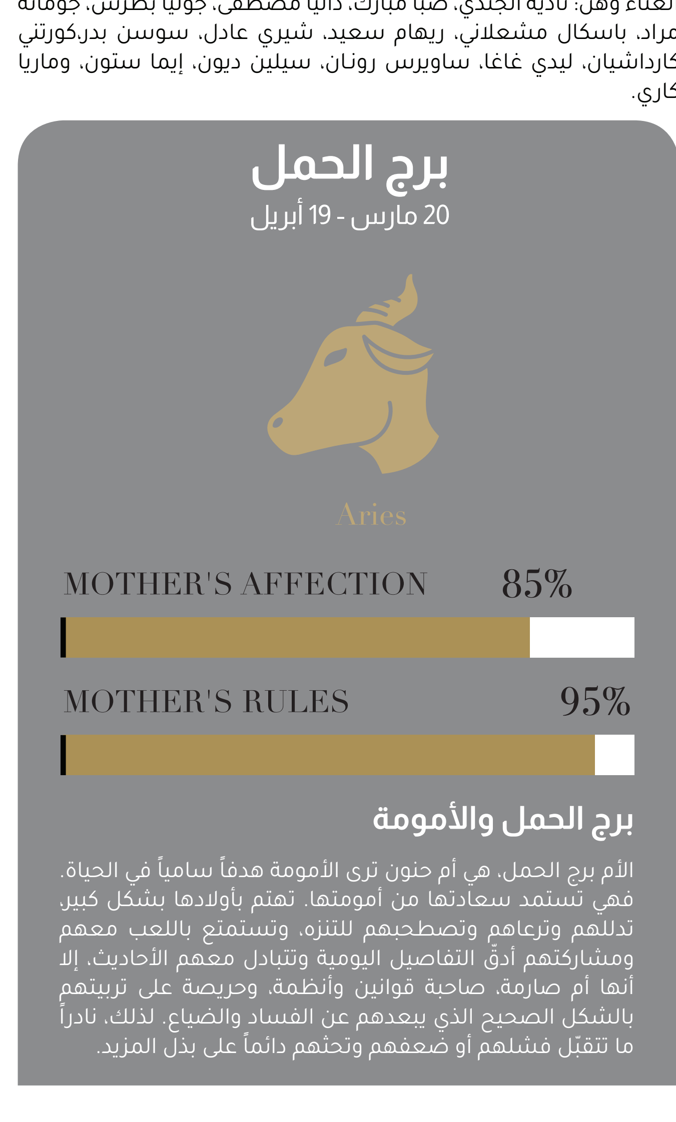
المرأة برج الحمل وصفاتها العامة

تنتمي امرأة برج الحمل إلى الأبراج النارية المولودة بين الفترة الممتدّة من 2 مارس إلى 20 أبريل. تتّسم بالصبر والمثابرة والقوّة، وتحاول دائماً تحقيق أهدافها، فضلًا عن امتلاكها روح المغامرة والتحدّي. الابتسامة المشرقة من أكثر الصفات حضوراً عند المرأة الحمل. هي امرأة صريحة وواضحة لا تحتاج لسلوك طرقٍ ملتوية، وتكره الظلم والظالمين. وتتميّز بجرأتها في مواقف الدفاع عن الآخرين، لكنها انفعالية وسريعة الغضب. مخلصة، تحلم بالحب والرومانسية، وتحاول أن تحصل عليها مع رجل يُقدّرها، لكنها لا تتردّد في الاستغناء عن هذا الرجل، إذا ما حرمها الاهتمام بنفسها وبمحيطها.

نجمات برج الحمل

نجمات جميلات من برج الحمل، تألّقن في عالم الفن، سواء التمثيل أو الغناء وهن: نادية الجندي، صبا مبارك، داليا مصطفى، جوليا بطرس، جومانة مراد، باسكال مشعلاني، ريهام سعيد، شيري عادل، سوسن بدر،كورتني كارداشيان، ليدي غاغا، ساويرس رونان، سيلين ديون، إيما ستون، وماريا كاري.

صبا مبارك



برج الحمل والأمومة

الأم برج الحمل، هي أم حنون ترى الأمومة هدفاً سامياً في الحياة. فهي تستمد سعادتها من أمومتها. تهتم بأولادها بشكل كبير، تدللهم وترعاهم وتصطحبهم للتنزه، وتستمتع باللعب معهم ومشاركتهم أدقّ التفاصيل اليومية وتتبادل معهم الأحاديث، إلا أنها أم صارمة، صاحبة قوانين وأنظمة، وحريصة على تربيتهم بالشكل الصحيح الذي يبعدهم عن الفساد والضياع. لذلك، نادراً ما تتقبّل فشلهم أو ضعفهم وتحثهم دائماً على بذل المزيد.

HOROSCOPE

13 مارس - 19 مارس

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir fouad

برج الحمل

«المشتري» بمنزل المشروعات. تبدو ملهماً، وتتمتع بحضور قوي وتقوم بإنجاز الكثير. طوال الوقت: لا تعلن خططك وادرس الأمور قبل أن ترد بالرفض أو القبول، ومن الثلاثاء للخميس: راجع جيداً خطواتك وحساباتك.
«المريخ» بمنزل العلاقات يمنحك طاقة عاطفية وتؤثر في الجنس الآخر. لا تتكلم عن حياتك الشخصية، ومن الثلاثاء للخميس: كن موضوعياً إذا واجهت أزمة ثقة، واترك مسافة بينك وبين محدّثيك تجنباً للاشتباك.

برج الثور

«الشمس» بمنزل المشروعات تدفعك لتنمية أعمالك، وتعدك بحالة انسجام مع المحيطين بك، وتوازن بين طاقاتك البدنية وإنجازك المهني، وتبدو واثقاً ومتزناً. الأحد والإثنين: اعمل في صمت، والجمعة القادم: احترس من الأخطاء.
«فينوس» ثم «عطارد» بمنزل الأصدقاء يعدانك بصلات عاطفية واجتماعية ممتازة، ويمنحانك لمعاناً. عموماً، تجذب إليك الأهل والأصدقاء والجنس الآخر. الأحد والإثنين والجمعة: يجب أن تعتني بمشاعر الآخرين وتجنب الفخر والقيل والقال.

برج الجوزاء

«الشمس» ثم «عطارد» في وضع معاكس، لذا من المهم ألا تتسرع، وأن تعتني بصحتك. «المريخ» ببرجك يجعلك أكثر إصراراً على إنجاز أعمالك وتمضي الأمور كما تخطط لها يوم الأحد والإثنين والجمعة.
«فينوس» في مربع برجك ما قد يدفعك للعناد، وترفض أن يملي عليك الطرف الآخر إرادته. كن مرناً ومتساهلاً مع الأخطاء غير المقصودة. الأحد والإثنين والجمعة: الوقت مثالي للحب والانطلاق.

برج السرطان

«الشمس» ثم «عطارد» بمنزل الحظ يدفعانك للتطور ولتحقيق تقدم وأرباح. تُثبّت أقدامك باتخاذ المواقف المناسبة، وتميل لتنمية معلوماتك وخبراتك، لكن طوال الوقت: الزم الكتمان، أما الأحد والإثنين والجمعة، فاعمل بدقّة.
«فينوس» يعدك بالسعادة العاطفية، وتعيش أوقاتاً هانئة مع من تحب. تعرف كيف تستمتع بوقتك مع الجميع وتكسب الإعجاب وثقة من تحبهم، وتنفعك لباقتك اجتماعياً وعائلياً. الأحد والإثنين والجمعة: احفظ لسانك.

برج الأسد

«المريخ» بمنزل المشروعات يمنحك قوة إرادة ويجعلك تحقق مكاسب. من السبت للإثنين وأيضاً الجمعة: تبدو ملهماً وتسترد طاقتك وثقتك بنفسك. طوال الوقت: تأنَّ في توقيع الأوراق، ومن الثلاثاء للخميس: كن مثابراً.
إذا كنت متزوجاً، عليك أن تتصرف بحكمة. إذا كنت خالياً، تتألق سحراً. يساعدك «المريخ» على تحقيق تواصل أفضل مع الأحباب والأصدقاء. تجمعك بالأهل والأقارب والأصدقاء أوقات ممتعة.

برج العذراء

«المريخ» معاكس. ومع ذلك، تستطيع من الأحد للخميس إنجاز أعمالك. تضع خطة موفقة لمستقبلك وتحصل على دعم الزملاء والرؤساء بسهولة، وتفرض إرادتك، وتصنع لنفسك مكاناً في المقدمة. طوال الوقت: انتبه لحقوقك.
«فينوس» في مواجهة برجك، ربما تتعقد علاقات عاطفية أو اجتماعية. حاول أن تقاوم رغبتك في التمرّد. من الأحد للخميس: تقترب بودّ من الجميع وتسعد بحياتك، وقد تقضي أوقات حب حلوة.

برج الميزان

طوال الأسبوع، لديك إصرار وقدرة على تنظيم جهودك، ومن الثلاثاء للجمعة: تساعدك الأفلاك على اكتشاف معلومات، والفرص متاحة لتسجيل نقاط إيجابية. الأحد والإثنين: تأنَّ في خياراتك واعتن بصحتك وتجنب سوء التفاهم.
«المريخ» يمدك بأسباب التوافق عاطفياً، وتحسن التصرف اجتماعياً، وتميل للقيام بواجباتك العائلية والمنزلية على أكمل وجه. إذا كنت متزوجاً، لا تبالغ فيما تنتظره من الآخر يومي الأحد والإثنين وتحكّم في انفعالاتك.

برج العقرب

«الشمس» ثم «عطارد» يدعمان طاقتك ويمدانك بأفكار خلاقة، ويعدانك بظروف مهنية أفضل. الوقت مناسب للعمل مع الخارج أو للتخطيط لذلك، وقد تباشر بنشاط مربح. فقط احترس من المكائد من الثلاثاء للخميس.
تتواصل مع من تحب بذكاء. لا مكان للملل وتجد للمشاعر مذاقاً مختلفاً. من الثلاثاء للخميس: لا تفسد علاقتك بالأصدقاء بظنون سلبية، وإذا كنت متزوجاً، تجنب التذمر والتمرد ولا تتسرع في الغضب.

برج القوس

من الأحد للخميس: تشعر بالنشاط والقوة وتحسن توظيف جهودك، والظروف سانحة للبدء بتحقيق أحلامك. طوال الأسبوع: الوقت غير مناسب للمغامرة خاصة في عقود الشراكة، ولا تشتت نفسك وكن لبقاً ويقظاً لحقوقك.
«فينوس» و«المريخ» معاكسان وعليك أن تقاوم مشاعر التوتر والانفعال، ومع ذلك، الأحد والإثنين: يمنحك الفلك عاطفة مشتعلة وقد يساعدك على الإصلاح. إذا كنت متزوجاً، اجتهد لتتفاهم مع شركاء الحياة طوال الوقت.

برج الجدي

الكواكب بمنزلي العلاقات والعمل تمنحك كل الحماس لتحقق نجاحات ومكاسب مالية، وقد تعدك بجديد لصالحك فلا تخش التغيير. الأحد والإثنين: تمهل في قراراتك واعمل على ترتيب أفكارك وأولوياتك، واحم مصالحك.
«فينوس» يمنحك جاذبية ويعدك بأوقات عاطفية سعيدة. تستمتع بوقتك وتشعر بالتوازن العاطفي. الأحد والإثنين: الفلك قد يثير الزوابع عائلياً واجتماعياً. احترس أيضاً من تدخل البعض كي لا تتعرض حياتك الشخصية للتوتر.

برج الدلو

الأحد والإثنين والجمعة: تشعر بانفراجة وتبرز مواهبك. قد تقوم بتطورات إيجابية، وتعقد لقاءات مفيدة وتستطيع أن تتخذ مواقف مهمة وشجاعة. طوال الأسبوع، احترس تفادياً للأخطاء والخسائر، ويجب أن تخطط في صمت.
«المريخ» بمنزل الحب يعدك بالعيش في هدوء مع الأحباب والإخوة والأصحاب، عائلياً واجتماعياً، قد تشعر بالتناقض والتشوش يوم السبت ومن الثلاثاء للخميس. تأنَّ في أقوالك ووعودك، وطوال الوقت كن كتوماً.

برج الحوت

«الشمس» ببرجك تنير لك الطريق. تفرض إرادتك وتتعامل بفاعلية مع المستجدات. الأحد والإثنين والجمعة: اصبر ولا تغامر ولا تتعجل الأمور، وطوال الوقت: حافظ على السرية وعدم تبديد طاقتك فيما لا يفيد.
«فينوس» ثم «عطارد» ببرجك يمنحانك كل الأدوات لتحقيق السعادة والظروف مواتية للحب. الأحد والإثنين والجمعة: قد تكون هناك ضغوط عائلية واجتماعية ومن المهم أن تضع نفسك مكان الآخرين وأن تتفهم الاختلاف.

التّوازن بين العقل والقلب

Maya Al Hawari مايا الهواري
أول باحثة دكتوراه إماراتية في الذكاء العاطفي
@mayaalhawary



لقد خلق الله تعالى الإنسان وجبله على العقل والعاطفة بنسبٍ متفاوتةٍ بين البشر، وهنا السؤال الذي يتبادر إلى أذهاننا جميعاً: هل من الممكن أن ينقلب الحبّ بدرجة الجنون (بما يسمى العشق) إلى كره بالدرجة نفسها وذلك إزاء موقف معين؟
نعلم أن كلمة (كره) تعدّ من الكلمات التي تجلب الطّاقة السّلبية، لذا نحاول دائماً الابتعاد عنها، وبالمقابل أثبتت البحوث أن العلاقة بين الحب والكره هي علاقة طرديّة، فكلما زاد الحبّ لدرجةٍ كبيرةٍ انقلب كرهاً بتلك الدرجة نفسها؛ حال حصول موقفٍ معين لم ينَل القبول أو الرضى. فالقلوب تتآلف وتنجذب فيما بينها، فالإنسان يتواءم فكرياً مع من يشبهه من الأشخاص، وتجمعه معهم صفات معيّنة كالحبّ والاحترام والتبادل والالتزام والثقة والمصداقية والأمان من جهة، ومن جهةٍ أخرى قد يجمعهم الاهتمام والتفكير والآراء المشتركة ذاتها، ما يجعل الأمر يتطور بينهم إلى ما بعد الانجذاب، ليصبح تعلّقاً ومن ثم يدعمه الاحتواء والتواصل المستمر بين الطرفين لتبدأ بذرة الحب بالنمو تدريجيّاً. فالحب لا يأتي فجأة وإنما يتم بناؤه درجة درجة كبناء المنزلِ، ما يجعلنا نقف عند مقولة «الحب من النظرة الأولى»، والتي تحمل اتجاهين اثنين: القبول أو الرفض. فقد فسّرت البحوث أن الحب من النظرة الأولى هو عبارة عن انجذاب بين طرفين، وهذا الانجذاب هو أول مراحل الحب، أما ما نجده في علاقة الحب من النظرة الأولى من قبل أحد الطرفين فقط دون الآخر ومن دون أن يعلم الطرف الثاني بمشاعر الأول تجاهه وحبه له وما يضمره من أحاسيس جياشة نحوه، ويعيش الأول على أمل هذه المشاعر، ويبني أحلاماً كبيرة على إثرها، فإنه سرعان ما ينصدم ويُصاب بالخيبة عندما يعلم ردة فعل الطرف الثاني تجاهه، وأنه لا يبادله تلك المشاعر، فيتسبب ذلك بصدمة عاطفية تؤلم قلب هذا العاشق المتيّم، هنا تكمن أهمية التوازن العاطفي ودوره في جعل الإنسان متوازناً داخلياً، وأن يكون عقلانيّاً يُعمِل عقله وتفكيره وليس قلبه فقط. وأن يتوسّط في كل شيء، بأحاسيسه ومشاعره وحبه وكرهه، فخيرُ الأمور أوسطها؛ لأن الاعتدال والتوازن يحمي النّفس من الإرهاق المحتّم، وخاصة إذا منح تلك المشاعر درجة عالية من الاهتمام والأهمية في حياته ولم تكن النتيجة على قدر المنح، فيتسبب ذلك بإرهاق عاطفي وتعبٍ نفسيّ داخلي يمزّق صاحبه، ويفتت قلبه حزناً على مشاعره التي ضاعت. وبقدر طول مدة العلاقة والحبّ يكون عناء القلب الذي بدوره يستغرق وقتاً طويلاً للشفاء والخروج من هذه الحالة النفسية المؤلمة، على سبيل المثال: العلاقة بين زوجين آلت بعد مدة زمنية طويلة إلى الطلاق والانفصال، هذه العلاقة قد تستغرق وقتاً طويلاً للشفاء والخروج من حالة الإرهاق والتّعب النّفسيّ. لذا وَجُب التنويه إلى المحافظة على التوازن الداخلي للإنسان نفسيّاً وعاطفيّاً؛ حتى يغدو إنساناً متوازناً قادراً على مواجهة الصّعاب والوقوف والاستمرار في هذه الحياة. طيّب الله أوقاتكم أعزائي القراء، ورزقكم حبه وأبعد عنكم العناء والتعب.
دمتم بخير....